คุณหมอพาเที่ยววัดท่องธรรม

รศ.พญ. พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน

ชื่อหนังสือ	คุณหมอพาเที่ยววัดท่องธรรม The doctor and her way to awareness	
ราคา	155 บาท	
พิมพ์เมื่อ	กุมภาพันธ์ 2551	
ISBN	9789740935018	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
รศ.พญ. พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน
คุณหมอพาเที่ยววัดท่องธรรม- - กรุงเทพฯ: ฟรีดอม, 2550
208 หน้า
1. การปฏิบัติธรรม, I.ชื่อเรื่อง
294.3122
ISBN 9789740935018

บรรณาธิการ: ประไพศิริ เชี่ยวสาริกิจ
ผู้เขียน: รศ.พญ. พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน
ภาพประกอบ: อนาวินสตูดิโอ
อาร์ตเวิร์ค: บ็อบบี้ ด็อกสตูดิโอ
ผลิตและลิขสิทธิ์โดย: หจก. สำนักพิมพ์ ฟรีดอม
เลขที่ 2/230 หมู่ 1 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220
โทรศัพท์ 0-2991-8954, 08-6794-0077
โทรสาร 0-2991-8954 www.freedom-books. com
Email: freedom@freedom-books.com
จัดจำหน่ายโดย: บริษัท ซีเอ็ด ยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 1858/87-90 ชั้น19 อาคารเนชั่นทาวเวอร์
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพมหานคร 10260
โทรศัพท์ 0-2793-8222 โทรสาร 0-2739-8356
www.se-ed.com

คำนำสำนักพิมพ์

เพียงเพราะคุณหมออยากฝึกโยคะ อยากออกกำลังกาย อยากพักผ่อน อยากหากิจกรรม และท่องเที่ยว หลังวัยเกษียณ เลยได้ท่องเที่ยวสมใจอยาก(กิเลส) เพราะหลงมาเที่ยววัดท่องธรรม เที่ยวหาหนทางดับทุกข์ หาความสุขที่แท้จริง เที่ยวคนเดียวยังไม่พอ ยังพาคนที่รัก คนใกล้ชิด ลูกศิษย์ และผู้ป่วยที่แม้แต่หมอยังหาหนทางรักษาไม่ได้ไปเที่ยววัดด้วยกัน จึงทำให้คนที่ไปเที่ยววัดท่องธรรมกับคุณหมอ บางท่านได้เห็นธรรมโดยไม่รู้ตัว

มาร่วมเดินทางท่องธรรมไปกับคุณหมอ เพราะเส้นทางที่คุณหมอเลือกเดินนั้น เป็นเส้นทางที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมายะ ทุกขะโทมะนัสสานัง อัตถังคมายะ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ”

(แปล) “หนทางนี้เป็นหนทางเพียงทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงเสีย ซึ่งความโศกความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”

/I\...สาธุ........**สำนักพิมพ์ ฟรีดอม**

คำนำผู้เขียน

งานเขียนแต่เดิมทำไปด้วยเพราะเป็นหน้าที่การเป็นอาจารย์แพทย์สอนวิชาโรคผิวหนัง จึงต้องเขียนเอกสารและตำราประกอบการสอน เมื่อได้รับเลือกเป็นกรรมการสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย ท่านนายกสมาคม คือ อาจารย์ปรียา กุลละวาณิชย์ จึงขอให้เป็นสาราณียกรอีกตำแหน่ง จึงต้องเขียนบทความเรื่องผิวหนังลงในวารสารโรคผิวหนังมานานหลายปี เมื่อมีทักษะมากขึ้นได้พัฒนาเขียนบทความโรคผิวหนังสำหรับประชาชนลงในสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ

หลังจากเข้าปฏิบัติธรรมชอบชักชวนผู้ร่วมงานญาติพี่น้องและผู้ป่วยไปปฏิบัติธรรมด้วย จึงได้มาพบเห็นเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ของญาติธรรม จึงนำมาเขียนเป็นเรื่องสนุกสนานหลายแบบได้เล่าให้พระมหาวีระพันธ์ ชุติปัญโญ ซึ่งเป็นพระนักเขียนหนังสือธรรมะหลายเล่ม ท่านได้แนะนำให้ผู้เขียนรวมเล่ม

จึงต้องคิดย้อนประสบการณ์เก่า และเขียนเพิ่มอีกหลายบท และด้วยพระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ อาจารย์สอนกรรมฐานของผู้เขียน แนะนำให้ผู้เขียน เขียนเรื่องธรรมะที่ได้จากการฟังเทศน์ของท่านเพิ่มบ้าง หนังสือจึงมีเรื่องราวหลากหลายแบบ

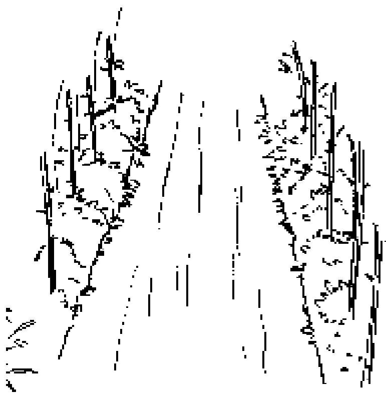
ผู้เขียนจำได้ว่า เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัสครั้งแรก ได้กราบเรียนพระอาจารย์สุริยาว่า มาวัดเพื่อฝึกให้เขียนหนังสือ (วารสารโรคผิวหนัง) ได้ก็พอ ไม่คิดว่าจะเขียนแนวธรรมะได้ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นธรรมะจัดสรร จึงขอถวายเป็นอาจาริยบูชา

สำหรับผู้อ่าน คือ กัลยาณมิตรที่จะร่วมเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ การอ่านเรื่องราวชีวิตทางธรรมะของหมอ คงช่วยผ่อนคลายและส่งเสริมกำลังใจที่จะค้นหาเส้นทางธรรมกันต่อไป..

รศ.พญ. พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน

สารบัญ


THE WAY TO
MINDFULNESS



เส้นทางธรรม

คนไทยส่วนใหญ่ภูมิใจที่นับถือศาสนาพุทธและมักเข้าใจว่า ชาวพุทธ คือ ผู้เดินทางสายกลาง ไม่ต้องทำอะไรบวกกับนิสัยชอบความสะดวกสบายทำตามใจชอบของคนไทย จึงทำให้ชีวิตห่างไกลพุทธศาสนามากขึ้น และด้วยกิเลสยุคโลกาภิวัตน์มาอย่างรวดเร็ว กิเลสจำนวนมากจากทุกมุมโลกเข้ามาครอบครองใจคนไทย ซึ่งไม่ได้ฝึกจิตไว้ต่อสู้กับกิเลส เปรียบเทียบการศึกษาธรรมของพุทธศาสนิกชนจะน้อยกว่าผู้นับถือ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลามมาก

หลายท่านคิดว่า การนับถือศาสนาพุทธนี้สบายมากไม่ต้องสวดมนต์ไม่ต้องไปวัด เมื่อไม่สบายใจก็ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ปล่อยนกปล่อยปลา เช่าพระมาสวมใส่ โดยหาทราบไม่ว่าสิ่งที่ทำไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้เขียนเองกว่าจะเข้าใจก็เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

และมักจะโทษระบบการศึกษา ที่มุ่งแต่ให้เรียนทางโลกจนต้องกลายเป็นคนนอกศาสนาไป เมื่อได้เข้าปฏิบัติธรรมและพอเข้าใจความมหัศจรรย์ความยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา ใจก็อยากจะบอกให้เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมโลก ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยหนุ่มสาวในขณะยังมีไฟสูงเพราะจะสามารถปฏิบัติได้ผลดีและง่ายกว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่งดงามและมีความเข้มแข็งมั่นคง เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน สามารถต่อกรกับกิเลสซึ่งจะนำความทุกข์มาให้ แต่ก็คงยากเพราะถ้ายังไม่ถึงสภาวธรรม ก็ยังไม่รู้จักกิเลสจะเข้าใจผิด และคิดว่ากิเลสนั้นเป็นเรื่องดีก็สะสมไว้ในกายจนหนักพะรุงพะรัง ตามวันเวลาที่ผ่านไป

เส้นทางธรรมของผู้เขียนก็วกวนพอควร ในครั้งแรกไปฝึกจิตพิชิตโรคร่วมการฝึกโยคะกับกลุ่มร่มเยาวพุทธ จัดโดยอาจารย์จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ โรงเรียนสตรีวิทยา ในช่วงหยุดปีใหม่ 4 วัน ที่สำนักสงฆ์เขาตะเกียบ กิจกรรม คือ ตื่นนอนตี 3 ครึ่งทำวัตรเช้าสวดมนต์มีคำแปลไทย จน 5 นาฬิกาก็จะเดินไปหาดทรายฝึกโยคะจนพระอาทิตย์ขึ้นจึงกลับมานั่งสมาธิแบบอานาปานสติประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานอาหารเช้า ฟังเทศน์จากพระอาจารย์ดาวเรืองและภิกษุสายสวนโมกข์ รับประทานอาหารกลางวัน ฟังเทศน์ต่อและฝึกโยคะในลานจงกรม ฉันน้ำปานะ ฟังเทศน์ และทำวัตรเย็นอาหาร 2 มื้อเป็นอาหารมังสวิรัติปรุงโดยญาติธรรมซึ่งมาจากหลายอาชีพ ผู้เขียนได้ไปอบรมต่ออีก 3 ครั้ง 2 ครั้งตรงกับปีใหม่

ก็รู้สึกว่าใจสงบพอควร แต่ก็ยังเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ แต่ด้วยความอยากฝึกโยคะ จึงต้องอดทน และในช่วงปิดเทอมกลางปีจะมีการอบรมที่สวนโมกขพลาธรรม 10 วัน ใจก็อยากไปเพราะคิดว่าจะได้ฝึกโยคะนานๆ แต่เนื่องจากบิดาของผู้เขียนล้มเจ็บกะทันหันและเสียชีวิตเลยไม่ได้ไป จึงมีโอกาสไปสวนโมกข์อีกครั้งในช่วงปิดเทอมปลาย ในเดือนเมษายน 2543 ระหว่างวันที่ 7-16 เดินทางโดยสารรถไฟตู้นอนไปถึงอำเภอไชยา เดินทางต่อด้วยรถยนต์ไปจนถึงสวนโมกขพลาธรรม มีกิจกรรมเหมือนเช่นในวัดธารน้ำไหล นอนรวมกันในห้อง อากาศร้อนมากแต่ก็สนุก เพราะมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติประมาณ 40 กว่าท่าน มีเด็กนักเรียนมัธยมจากโรงเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมาสมทบอีก 50 คน

ในวันที่ 11 เมษายน ได้เปลี่ยนไปปฏิบัติในสวนโมกข์นานาชาติ ซึ่งท่านพระพุทธทาสดำริให้สร้างสวนโมกข์นานาชาติ เพื่ออบรมชาวต่างชาติ ซึ่งอยู่ห่างจากสวนโมกขพลาธรรมหลายกิโลเมตร ด้วยนิสัยที่ผู้เขียนชอบเรียนรู้ก็อยากเห็นสถานที่ว่าเป็นเช่นใด

ในการอบรมชาวต่างชาติ จะจัดอบรมในวันที่ 1 - 10 และคนไทยจะอบรมระหว่างวันที่ 20 - 26 ของทุกเดือน กลุ่มของผู้เขียนเป็นกลุ่มพิเศษจึงต้องรอชาวต่างชาติออกก่อน แต่เมื่อถึงวันที่ 11 อาจารย์จุฑาทิพย์แจ้งว่ามีปัญหาเรื่องสถานที่ โดยทางสวนโมกข์นานาชาติไม่อนุญาตให้เด็กที่มาสมทบเข้า เพราะไม่ได้แจ้งไว้ก่อน จึงถามความสมัครใจ ว่าจะปฏิบัติในสวนโมกขพลาราม หรือจะ

เข้าไปสวนโมกข์นานาชาติ แต่ตัวอาจารย์และทีมงานจะไม่เข้าไปสวนโมกข์นานาชาติ สำหรับผู้ที่เข้าสวนโมกข์นานาชาติ จะไม่ได้ฝึกโยคะ มีแต่การนั่งสมาธิ ต้องแยกนอนคนละห้อง และต้องปฏิบัติตามระเบียบของสวนโมกข์นานาชาติอย่างเคร่งครัด ผู้เขียนก็รู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องตัดสินใจ เดิมตั้งใจจะมาฝึกโยคะ แต่เมื่อถึงเวลาต้องเลือกก็คิดว่าอยากจะไปดูว่าสวนโมกข์นานาชาติเป็นเช่นใด จึงสมัครเข้าไปปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์นานาชาติ ร่วมกับผู้สมัครอีกประมาณ 20 ท่าน และเมื่อเข้าพักก็รู้สึกประทับใจกับสถานที่ซึ่งเป็นสวนมะพร้าว สงบ สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ในแต่ละห้องมีแท่นปูนซีเมนต์กว้าง สำหรับปูเสื่อนอนกางมุ้ง และมีหมอนไม้เหมือนที่ใช้ในพุทธกาล ห้องเป็นเหมือนห้องแถวรูปตัวยู มีทางออกด้านหน้าซึ่งมีประตูเหล็ก จะปิดกุญแจในเวลากลางวันเพื่อไม่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมหลบมานอน การอาบน้ำมีห้องอาบน้ำรวม มีอาคารรวมเพื่อรับประทานอาหารมังสวิรัติ 2 มื้อ และมีศาลาปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติจะนั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันออก จึงเห็นพระอาทิตย์ขึ้น หลังจบการทำวัตรเช้าทุกวัน ในการปฏิบัติจะมีแม่ชีนำสวดมนต์ในการทำวัตรเช้าและเย็น พระอาจารย์โพธิและคณะจะเทศนาในช่วงเช้าและเย็น ในตอนเช้าจะมีการฝึกชี่กงแบบช้า ๆ ไม่ใช้เสียงเพลงประกอบ

การปฏิบัติธรรมในระยะ 2 ปีที่ผ่านมา จะฝึกโยคะมากกว่านั่งสมาธิ ก็ไม่ค่อยเข้าใจวิธีการและเป้าหมายของการปฏิบัติ ก็เพียง

แต่สงบจิตใจ เพราะพูดน้อยลง ในสวนโมกข์นานาชาติ มีอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยเหลือ 2 ท่าน คือ คุณสมชายและคุณจินตนา คุณสมชายได้กล่าวต้อนรับ และบอกว่าการฝึกสมาธิจะต้องใช้เวลาประมาณ 7 วัน จึงจะเข้าใจในการปฏิบัติ แต่กลุ่มของผู้เขียนจะมีเวลาเพียง 5 วัน

แต่ด้วยแรงศรัทธาอาจจะได้ผล ผู้เขียนจึงตั้งใจปฏิบัติ ไม่สนใจผู้อื่น ไม่พูด ไม่คุย และปฏิบัติตามที่ได้รับคำแนะนำในตอนเช้า หลังทำวัตรเช้าจะมีเทปเสียงพระอาจารย์พุทธทาสสอนวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ท่านสอนตั้งแต่วิธีกราบ วิธีนั่งสมาธิ การกำหนดจิตตามขั้นตอน ตั้งแต่ 1 - 16 ขั้น สอนการเดินจงกรม การฟังเทปจะได้ความรู้สึกเหมือนท่านเทศน์อยู่ข้างหน้า ผู้เขียนพยายามจดคำสอนตามที่เข้าใจ คำสอนท่านง่ายน่าติดตามมาก ในภาคปฏิบัติจะมีพระมานั่งสมาธิเป็นประธาน ผู้เขียนก็รู้สึกเจ็บปวดกับการนั่งแบบขัดสมาธิมาก และก็เป็นเรื่องมหัศจรรย์ในวันที่ 4 ผู้เขียนนั่งสมาธิอยู่ ก็เกิดรู้สึกว่าตัวลอยขึ้น และจิตหยุดอยู่นิ่ง มองเห็นคนเดินไปมาแต่จิตก็นิ่งอยู่ภายใน ยุงกัดก็เห็นแต่จะไม่ปัดหรือไล่ยุง มีอาการอยู่ประมาณ 5 นาที รู้สึกตกใจและแปลกใจมาก จึงไปถามคุณจินตนา เธอก็บอกว่าเป็นเรื่องดี เมื่อกลับถึงบ้านก็เล่าให้ญาติและเพื่อนฟังว่า เป็นเรื่องแปลกที่หลงเข้าไปในสมาธิ

จากเหตุการณ์ดังกล่าวกลายมาเป็นศรัทธา ผู้เขียนได้ไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์นานาชาติ ปีละ 2-3 ครั้ง ไปร่วมงาน



ล้ออายุทุกปี ตลอด 4 ปี ทุกครั้งที่ไปก็จะรู้สึกสงบฟังเทศน์ท่านอาจารย์พุทธทาสด้วยความตั้งใจ จึงมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น จะมองดูแท่งซีเมนต์ที่ยอดศาลาซึ่งท่านสอนเรื่องอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แท่งซีเมนต์สติจะอยู่กลางสูงสุด ท่านเทศน์ว่าสติจะสำคัญมาก แต่ผู้เขียนก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ได้พยายามนั่งสมาธิ โดยให้มีขั้นตอนตามลำดับ 1 ถึง 16 ขั้น ก็จะเกิดปีติได้ในบางครั้ง ผู้เขียนเคยไปเข้าอบรมอานาปานสติสำหรับชาวต่างชาติ 1 ครั้ง โดยพาบุตรสาวซึ่งศึกษาในต่างประเทศแล้วกลับมาเยี่ยมบ้าน ในจังหวะที่มีการอบรมสำหรับชาวต่างชาติ การอบรมชาวต่างชาติจะเป็นภาคปฏิบัติ

มากกว่าการฟังเทศน์ พระอาจารย์โพธิเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล จะเทศน์ทุกวันผู้เขียนจำได้ว่า ท่านจะพูดซ้ำๆ กันเกือบทุกวัน ท่านแนะนำว่า เมื่อฝึกอานาปานสติถึงขั้น 4 แล้วให้กระโดดไปขั้น 10 - 16 เลย ซึ่งมาเข้าใจภายหลังว่า การเทศนาของพระอาจารย์พุทธทาส ท่านสอนตามหลักวิชาการ แต่อารมณ์ของผู้ปฏิบัติอาจแตกต่างกัน ไม่จำเป็นจะต้องผ่านแต่ละขั้นๆ ตามลำดับ

จากการสังเกตชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติจะมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มซึ่งมีศรัทธาเคยมาปฏิบัติแล้วจะตั้งใจปฏิบัติมาก ส่วนอีกกลุ่มจะมาแสวงหาเพื่อเรียนรู้ แต่ทุกท่านจะอ่านหนังสือเตรียมตัวมาก่อน การพูดคุยจะน้อยกว่าคนไทยมาก ทุกคนจะช่วยเหลือกันและช่วยงานส่วนรวม จำได้ว่ามีผู้ปฏิบัติหญิงท่านหนึ่ง จะเก็บหมอนที่ตะเข็บขาดมาเย็บอย่างมีความสุข ในการนั่งสมาธิของชาวต่างชาติ จะนิยมใช้หมอนหนุนเพื่อลดความเจ็บปวด และบางท่านนั่งขัดสมาธิไม่ได้จะนั่งบนหมอนสูง การฝึกนั่งสมาธิและการเดินจงกรมของชาวต่างชาติจะนานกว่าคนไทยคือ อบรมนาน 10 วัน การฝึกอานาปานสติที่สวนโมกข์ จะไม่มีการสอบอารมณ์เป็นรายบุคคล

การปฏิบัติก็ได้ความสงบ เมื่อกลับมาทำงานก็ยังมีอารมณ์ต่าง ๆ อยู่แต่ก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ผู้เขียนได้ฝึกอานาปานสติที่สวนโมกข์นานาชาตินานเกือบ 3 ปี จึงเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติธรรมจากคำแนะนำของแพทย์รุ่นน้อง คือ พญ. อินทิรา โชติกเสถียร

เธอได้เคยเอ่ยปากชวน ให้ไปลองปฏิบัติธรรมสายวัดป่า

ทางภาคอีสานหลายครั้งแต่ก็ไม่คิดว่าจะไป เพราะความคุ้นเคยกับผู้ช่วยเหลือในสวนโมกข์ และการเดินทางไปที่ไชยาก็สะดวก คุณหมออินทิราเคยส่งหนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มาให้ลองยกมือเล่นๆ ก็รู้สึกว่าแปลกดี

คุณหมออินทิรามักจะโทรศัพท์มาสั่งของกับผู้เขียน ก่อนที่จะมีวันหยุดยาว ๆ และในช่วงวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในปี 2540 เธอไม่ได้โทรมาสั่งของเหมือนเดิมแต่บอกว่าจะปิดคลินิกพาพนักงานทั้งร้านไปปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ 4 - 11 ธันวาคม เธอเอ่ยชวนผู้เขียนให้ไปด้วย ผู้เขียนจึงถามถึงวิธีการปฏิบัติธรรมของเธอว่าเป็นเช่นใด เธออธิบายว่าเป็นการยกมือร่วมกับการเดินจงกรม บางท่านเดินทั้งวันจนเท้าแตกบวมเป็นแผล ฟังดูก็โหดร้ายมาก เธอว่าการยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรม เมื่อการเจริญสติแบบแข็งกล้าจะสามารถผ่านเข้าเส้นทางธรรม หมดทุกข์ได้ง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ และในวิธีปฏิบัติของผู้เขียนแบบอานาปานสติจะยาก เพราะกิเลสของผู้เขียนหนาเกินไป

จากการกล่าวท้าทายดังกล่าว ทำให้ผู้เขียนอยากลองไปดูจึงตอบตกลง คุณหมออินทิราได้อธิบายต่อว่า การปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส ผู้ปฏิบัติจะต้องแต่งกายสีขาวหรือสีขาวดำ และกำหนดให้มีเสื้อผ้าเพียง 3 ชุด ฉันมื้อเดียวจากอาหารบิณฑบาตของพระสงฆ์ ตื่นตีสามครึ่ง เข้านอน 3 ทุ่ม และการเดินทางไปวัด

คุณหมอจองเครื่องบินไว้เรียบร้อยแล้ว ถ้าผู้เขียนไปจะต้องรีบจองเพราะที่นั่งจะเต็มในช่วงระยะเวลาดังกล่าว

ในวันรุ่งขึ้นผู้เขียนได้สั่งจองที่นั่งไปเรียบร้อย เตรียมเสื้อผ้าของใช้ซึ่งมีอยู่จากการแต่งกายไว้ทุกข์ให้บิดา แล้วจึงโทรศัพท์ไปแจ้งคุณหมออินทิราว่าผู้เขียนพร้อมที่จะไป แต่เธอบอกว่าจะต้องขออนุญาตพระอาจารย์ประธานสงฆ์วัดป่าโสมพนัสก่อน และขณะนั้นท่านไปธุดงค์ไม่สามารถติดต่อได้ ผู้เขียนก็ยิ่งรู้สึกว่าเป็นเรื่องท้าทายมากขึ้น เมื่อใกล้กำหนดเดินทางคุณหมออินทิรา จึงติดต่อกลับมาบอกว่าพระอาจารย์รับทราบและยินยอมแล้ว

ผู้เขียนจึงได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส เมื่อถึงวัดคุณหมออินทิราได้แนะนำพระอาจารย์ ก็ไม่แน่ใจใช่นี่หรือที่จะสอนเราเพราะพระอาจารย์ท่านเป็นพระหนุ่มอ้วนท้วม เดินไปมาตลอดเวลาและพูดคล่องแคล่ว ไม่ใช่พระแก่ ๆ นั่งสงบนิ่ง ๆ พูดช้า ๆ เมื่อมาแล้วก็ต้องไปตามกระแส ในวัดมีทางเดินจงกรมมากมายทำเป็นร่องเหมือนลู่วิ่งของนักกีฬา เดิมทีคุณหมออินทิราเข้าใจว่าในระยะที่ไปจะเป็นการปฏิบัติธรรมของคนกลุ่มเล็ก ๆ แต่ปรากฏว่ามีนักเรียนจากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สกลนคร มาปฏิบัติธรรมเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เด็กนักเรียนอายุ 12 - 13 ปี ประมาณ 60 คน วิธีปฏิบัติธรรมจะแบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 10 คน ควบคุมด้วยพระภิกษุทำหน้าที่เป็นพระพี่เลี้ยง จำได้ว่าจงกรมกับครูบาเดี่ยว

เป็นผู้ควบคุมกลุ่มของผู้เขียน ท่านเลือกทางเดินให้ผู้เขียนเป็นทางเดินสูงใต้กอไผ่ มองเห็นเด็กนักเรียนเดินรอบด้าน มีเด็กหญิงส้มเดินอยู่คนเดียวด้านขวามือ เด็กนักเรียนชื่อบูติค อยู่ด้านซ้ายมือและด้านหน้ามีเด็กนักเรียนชายอีกคน

อาจารย์นพ.ประสาน ต่างใจ ท่านมากับกลุ่มคุณหมออินทิราเดินอยู่ชิดเนินดินสูงใกล้ ๆ กัน ส่วนครูบาเดี่ยวก็เดินอยู่ใกล้เด็กชายบูติค ผู้เขียนยังไม่เข้าใจวิธีการยกมือสร้างจังหวะ ส่วนการเดินจงกรมนั้นพอเข้าใจ เพราะในการฝึกที่สวนโมกข์ก็ชอบเดินจงกรมแต่ด้วยการปฏิบัติแบบอานาปานสติมักนั่งมากกว่าเดิน ผู้เขียนจึงเข้าใจว่าการนั่งจะเป็นวิธีมาตรฐานของการนั่งกรรมฐาน เมื่อคิดย้อนจึงเริ่มเข้าใจว่าการฝึกที่สวนโมกข์จะเป็นการฝึกตามทฤษฎี เช่น การนั่งสมาธิจะมี 16 ขั้น ตามบทสวดมนต์ ส่วนการเดินจงกรม ก็มีหลายแบบจึงเดินเปลี่ยนไปมา แต่ด้วยผู้เขียนไม่เข้าใจก็จะพยายามฝึกให้ถูกต้องตามขั้นตอนจึงยังไม่เข้าใจสภาวะธรรม การปฏิบัติธรรมในวันแรก ผู้เขียนจะนั่งกำหนดลมหายใจตามความเคยชินมากกว่าการสร้างจังหวะ เพราะยังไม่ชิน เมื่อพระอาจารย์มาสอบอารมณ์ในตอนบ่าย ได้กราบเรียนท่านว่ารู้สึกไม่สบายใจ เหมือนไม่ให้ความเคารพต่อพระอาจารย์สายสวนโมกข์ ท่านจึงบอกว่าปฏิบัติที่ไหนก็เหมือนกัน เพราะเป็นสายพระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน ก็รู้สึกพอใจกับคำตอบ

ในวันต่อมา ก็เริ่มเข้าใจวิธีการสร้างจังหวะและการเดิน

จงกรมในลักษณะเดินแบบธรรมดา และเด็กนักเรียนรอบข้างก็ทำกันตลอดเวลาจึงต้องปฏิบัติตาม ความง่วงก็มีมากจึงต้องเดินเร็ว ๆ เดินกระทืบเท้า บางทีก็วิ่งจนเวียนศีรษะ ในวันสุดท้ายก็ง่วงน้อยลง แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องการต่อสู้กับนิวรณ์ จบการฝึกปฏิบัติก็รู้สึกว่าการสร้างจังหวะเป็นเรื่องแปลกดี แต่ที่ประทับใจคือการเทศนาของพระอาจารย์สุริยา ท่านมีเรื่องสารพัดเรื่องสนุกมาก ท่านรอบรู้และมีอารมณ์ขำทำให้ไม่ง่วงนอน ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอีกแบบ คือ ได้ฟังเทศน์จากพระอาจารย์โดยตรง ไม่ใช่ฟังจากเทปบันทึกเสียงเช่นการฟังธรรมในสวนโมกข์

และในวันสุดท้าย พระอาจารย์ให้นักเรียนที่ปฏิบัติอยู่ในกลุ่มเดียวกับผู้เขียนกล่าวบรรยายผลการปฏิบัติ เด็กๆ ก็บอกว่ารู้สึกโล่งสบายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เด็กบางคนอยากจะสร้างจังหวะตลอดวัน ผู้เขียนก็ไม่เข้าใจว่าได้อารมณ์ที่พระอาจารย์กล่าวคืออะไร

ในปลายเดือนธันวาคม ผู้เขียนได้วางแผนล่วงหน้าว่าจะไปปฏิบัติธรรมฉลองปีใหม่ 10 วัน ก็ยังไม่มีที่จะไปเพราะที่สวนโมกข์ไม่มีกิจกรรม เดิมตั้งใจว่าจะไปปฏิบัติธรรมกับอาจารย์จุฑาภรณ์ที่เขาตะเกียบ แต่มาทราบว่าการปฏิบัติธรรมของวัดป่าโสมพนัสจะไม่มีกำหนดเป็นตารางสามารถไปได้ทุกวัน เพียงแต่กำหนดระยะเวลาว่าควรเป็น 7 วัน ผู้เขียนจึงกลับมาที่วัดป่าโสมพนัสใหม่ ในครั้งนี้ได้ปฏิบัติในวัด 4 วัน และไปรับปีใหม่โดยไปปฏิบัติที่ห้วยเดียก 3 วัน ก็รู้สึกประทับใจการปฏิบัติ ในครั้งนี้เกิดอารมณ์




สวนไผ่ รู้สึกตัว

ฟุ้งซ่านตลอดเวลา มีโครงการเกิดภายในใจหลายสิบโครงการ ก็เป็นความคิดดี ๆ แต่คงไม่ได้ทำ จึงทำให้เสียเวลาคิดไปหลายวัน กลับมาทำงานอีก 4 เดือน ก็กลับไปปฏิบัติธรรมอีก เพราะอยากไปดูงานปฏิบัติธรรมประจำปีของวัด พระอาจารย์เล่าว่าเป็นญาติธรรมมาจากหลายจังหวัด และอาจมาเป็นครอบครัว และมีพระภิกษุในสายหลวงพ่อเทียนมาร่วมเทศน์ด้วย ในครั้งนั้นได้ฟังเทศน์จากพระอาจารย์มหาดิเรก ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์สุริยา ปัจจุบัน(พ.ศ. 2550) ท่านไปจำพรรษาที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เคยดูเทปวีดิโอการอบรมชาวต่างประเทศของท่าน ชาวต่างประเทศจะสนใจการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก การเทศน์ของท่านจะง่าย ๆ การปฏิบัติธรรมครั้งนี้ก็สนุกไปอีกแบบ มีญาติธรรมหลากหลายจากชาวบ้านธรรมดาจนถึงนักวิชาการ ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น แล้วผู้เขียนก็มาวัดอีกครั้ง ในวันเข้าพรรษาก็มีญาติโยมมาทำบุญจำนวนมาก และวันออกพรรษาก็มาวัดอีก พระอาจารย์ชวนให้มาร่วมธุดงค์ ก็เป็นเรื่องแปลกใหม่อีกที่ต้องลอง ผู้เขียนเคยเข้าใจว่าการธุดงค์ก็คือ พระภิกษุซึ่งชอบเดินทางแบบไร้จุดหมาย จำได้เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก มีพระธุดงค์มาปักกลดบริเวณใกล้ ๆ บ้าน ชาวบ้านก็ไปทำบุญขอโชคขอลาภกัน แต่เมื่อได้มีโอกาสธุดงค์จึงได้เข้าใจความหมาย

การธุดงค์ในครั้งนี้ประกอบด้วยพระสงฆ์ของวัดประมาณ 10 รูป แม่ชีและญาติธรรม คืออาจารย์สุชาดา คุณฝน ซึ่งเป็นพยาบาล

จากโรงพยาบาลระยองและสามี คุณจิตร พยาบาลจากโรงพยาบาลขอนแก่น เด็กหญิงบูติคนักเรียนจากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่ผู้เขียนเคยพบในครั้งแรก และลุงสังข์ ซึ่งเป็นบิดาของคุณจิตร สถานที่ตั้งค่ายธุดงค์ คือ ภูลังกา อำเภอเสกา จังหวัดนครพนม เดินทางด้วยรถปิคอัพ 3 คัน ขนของรวมอาหารสดอาหารแห้งเต็มรถ และเนื่องจากพระอาจารย์ติดกิจนิมนต์จะตามมาภายหลัง

เมื่อถึงภูลังกา พระอาจารย์คมกริช จากวัดแพร่แสงเทียน ควบคุมการสร้างที่พักของพระภิกษุบนเขาไปก่อน และมีญาติธรรม ซึ่งเคยบวชที่วัดป่าโสมพนัส จะเข้าปฏิบัติเข้มร่วมคณะด้วยภายหลัง บริเวณเชิงเขา เป็นที่จอดรถมีตึกแถวสร้างใหม่ มีห้องพัก 3 ห้อง โดยผู้เขียนและอาจารย์สุชาดาพักห้องเดียวกัน คุณฝนพักกับคุณลิตร ส่วนแม่ชีพักกับบูติค มีเรือนครัวใกล้ตึกแถว และมีศาลาร้างห่างประมาณ 100 เมตร เป็นศาลาร่วมทำวัตร ส่วนญาติโยมชายจะพักอยู่ห้องพักบนเขา พระจะสร้างที่พักเองตามใต้โคนไม้ เนื่องจากฝนตกหนักมากเป็นปัญหาต่อการสร้างที่พักของพระ จึงได้ติดต่อพระอาจารย์สุริยาให้ส่งผ้าใบมาเพิ่มเติม ในตอนเช้าและเย็น พระอาจารย์คมกริช เทศน์เล่าเรื่องชีวิตทางธรรมของท่าน ท่านเทศน์ได้น่าฟัง

พระอาจารย์ได้จัดแบ่งแม่ครัวออกเป็น 2 ทีม คืออาจารย์สุชาดา ผู้เขียน และเด็กหญิงบูติค และอีกชุดคือคุณฝน กับคุณลิตร ให้สลับกันเตรียมอาหาร โดยให้กลุ่มของผู้เขียนจะเป็นผู้จัดเตรียม

อาหารในรุ่งขึ้น ก็สนุกอีกแบบเพราะอาหารปรุงแบบอีสานซึ่งผู้เขียนไม่คุ้นเคย ก็ได้เด็กหญิงบูติคบอก อาจารย์สุชาดาทำตามส่วนผู้เขียนก็หั่นผักผลไม้ ต้องรีบทำให้ทันพระฉัน ส่วนรสชาติอาหารคงพอใช้ได้ไม่มีเสียงบ่น ก็พระท่านฉันเพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ไม่ควรให้อร่อยจนเกิดพลังงานเกินจะทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า หลังเทศน์จบในช่วงค่ำนั้น พระอาจารย์บอกให้แม่ครัวชุดเดิมทำอาหารในวันรุ่งขึ้นอีกมื้อ ในระยะนั้นผู้เขียนยังไม่ค่อยมีสติระลึกรู้เท่าใดนัก ก็ทำไปตามอารมณ์

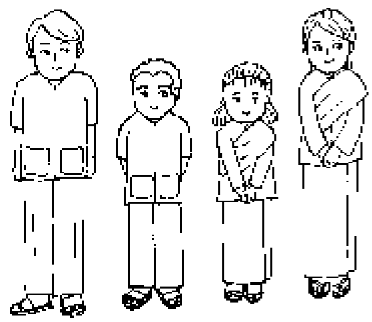
พระอาจารย์ทำทางเดินจงกรมให้ผู้เขียนบนเขา ผู้เขียนก็เดินได้อารมณ์ดี มองดูทิวทัศน์ธรรมชาติก็น่ารื่นรมย์ และด้วยผู้เขียนต้องกลับกรุงเทพฯก่อน จึงร่วมธุดงค์อยู่ได้ประมาณ 7 วันเท่านั้น ส่วนพระภิกษุสงฆ์ท่านปฏิบัติธรรมอยู่บนภูลังกา นาน 1 เดือนจึงกลับวัด ผู้เขียนรู้สึกสนุกกับการธุดงค์และได้ร่วมธุดงค์อีกหลายครั้ง ผู้เขียนได้มาปฏิบัติธรรมอีกหลายครั้ง ในแต่ละครั้งที่มาจะได้ฟังพระอาจารย์เทศน์ก็รู้สึกว่าน่าจะง่าย แต่ทำไมจึงไม่เคยได้อารมณ์เหมือนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น ๆ ที่บอกเล่าผ่านทางวีดิโอ ซึ่งพระอาจารย์มักจะนำผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งได้อารมณ์กรรมฐาน มาเล่าประสบการณ์การปฏิบัติ ทุกท่านจะเล่าว่าหัวว่างโปร่งสบาย บางคนก็เห็นแสงสว่างจ้า บางครั้งก็นึกโกรธพระอาจารย์ที่ชอบบ่มกิเลสความอยากของผู้เขียนมีการคิดซ้อนคิดจนปวดศีรษะก็ยังแปลกใจว่าทำไมจึงทนมาวัดนี้ได้ ความก้าวหน้าทางธรรมก็ไม่มี แต่ผู้เขียนอาจ

ไปคิดว่าการเห็นแสงสว่างของคนอื่น เป็นเป้าหมายที่แสดงว่าประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมก็ได้ แต่โดยจริตของผู้เขียนซึ่งชอบคิดชอบแสวงหา คงไม่ใช่แค่จะได้อะไรบางอย่างง่าย ๆ จึงทำให้มีความพยายามและศรัทธาเพิ่มขึ้น ในการปฏิบัติธรรมครั้งหลังเริ่มรู้ว่าการเดินจงกรมจะทำให้จิตนิ่งได้แบบสมาธิ แต่พอได้สัมผัสก็เกิดความอยากความสงสัยตามมา ความก้าวหน้าจึงช้ามาก การไปปฏิบัติกรรมฐานกลายเป็นการไปพักผ่อนทางใจ จากเคยชอบไปท่องเที่ยวต่างประเทศ จึงเปลี่ยนไปวัดแทน และชอบชักชวนคนอื่น ๆ มาด้วย ที่จริงเป็นการสร้างกิเลสให้ตนเองอีกแบบหนึ่ง

พระอาจารย์บอกว่า ผู้เขียนเป็นถึงรองศาสตราจารย์ ดังนั้นการเอาชนะกิเลสคงจะยากกว่า การแสวงหาตำแหน่งทางวิชาการ เส้นทางธรรมของผู้เขียนนานกว่า 8 ปีก็คงต้องเดินต่อไป ถึงแม้จะไม่เข้าเส้นทางตรงการเดินทางคดเคี้ยว ก็ได้ประสบการณ์มากมายเกินกว่าที่จะเล่าให้ฟังได้

ชีวิตซึ่งเคยมุ่งหวังเกียรติยศ ชื่อเสียง ความร่ำรวย กลับกลายเป็นการหาตัวเอง กลับมาอยู่กับตัวเอง จากที่หลงออกไปในโลกกว้างนานกว่าค่อนชีวิตก็คงยากพอควร

แต่ศรัทธาที่มีอยู่กับวิริยะที่ยังเหลือตามวัย คงจะช่วยเสริมสร้างสติได้ทันเวลา ก่อนจะล้างลาไปจากโลกนี้



พาผู้ป่วยไปวัด (1)

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เป็นข้อความที่ทุกคนได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่จำความได้ คนส่วนใหญ่จะเห็นด้วยว่าจริง แต่ก็มีข้อกังขาว่าทำไมมนุษย์ที่ประเสริฐจึงยังฆ่าฟันรันแทงกันอยู่ทุกวัน

โดยพื้นฐานเดิม มนุษย์ผู้ซึ่งเกิดมาเป็นสัตว์ประเสริฐบริสุทธิ์ แต่กิเลสพอกพูนหลังเกิดมาแล้ว จึงทำให้เกิดการหลงทาง การที่จะขัดเกลาจิตใจให้กลับมาประเสริฐนั้นเป็นเรื่องไม่ยาก แต่หลายท่านอาจจะยังไม่ทราบวิธี จึงขอเล่าประสบการณ์ชีวิตของผู้เขียนให้เป็นตัวอย่าง

ชีวิตของผู้เขียน ซึ่งผ่านมากว่า 50 ปี มีความทุกข์ทับถมมากมาย แต่ผู้เขียนก็เข้าใจว่าความบันเทิงสามารถกลบความทุกข์ได้

ก็ใช้ชีวิตแบบโลก ๆ มานาน จนกระทั่งได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรม จึงเริ่มเข้าใจว่า พุทธศาสนาสามารถช่วยดับทุกข์ได้ดีกว่า

เส้นทางการปฏิบัติธรรมก็เริ่มด้วย การฝึกอานาปานสติอยู่นาน 4 ปี ก็มีความสงบพอสมควร จึงได้แนะนำเพื่อนหลายท่านให้มาร่วมปฏิบัติด้วย แต่ก็มีเพียง 2-3 คนที่ไปลองปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องเช่นผู้เขียน ซึ่งมีความตั้งใจและตั้งปณิธานว่าจะขัดเกลาจิตใจให้สงบก่อนเกษียณอายุราชการ จนกระทั่ง 2 ปีที่ผ่านมาได้เปลี่ยนการปฏิบัติธรรมจากวิธีอานาปานสติ มาเป็นการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ที่วัดป่าโสมพนัส อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดยมีพระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ เป็นประธานคณะสงฆ์และเป็นผู้ให้คำแนะนำและสอบอารมณ์กรรมฐาน

หลังจากไปวัด 3-4 ครั้งก็รู้สึกสติดีขึ้นเข้าใจความหมายของสติปัฏฐาน ด้วยความอยากให้ผู้ใกล้ชิดได้มีโอกาสไปด้วยจึงมักชักชวนทุกคนที่สนิทสนมทั้งแพทย์ เพื่อน ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล พนักงาน นิสิตแพทย์ ฯลฯ แต่ก็ไม่ค่อยมีผู้สนใจเท่าใด และด้วยความผูกพันกับผู้ป่วยซึ่งมีปัญหาของโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน ผู้ป่วยหลายท่านมักจะตั้งความหวังว่าผู้เขียนจะสามารถรักษาให้หายได้ แต่จนถึงปัจจุบันก็ยังไม่มีวิธีรักษา ก็ทุกข์กันทั้งแพทย์ผู้ดูแลและผู้ป่วยเพราะมีความคาดหวังสูง จึงคิดว่าอยากจะดับทุกข์นี้ โดยพาผู้ป่วยไปลองปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจซึ่งทุกข์จากการคาดหวังกลับมายอมรับว่าโรคสะเก็ดเงินก็เป็นเพียง

ผื่นที่อยู่กันแบบเพื่อน คงอาจจะช่วยให้ความทุกข์บรรเทาลงได้บ้าง และด้วยหลักการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา ถ้าสามารถทวนกระแสทุกข์ได้ก็จะทำให้ปล่อยวางดับทุกข์ได้

ผู้เขียนก็คิดว่าผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้เห็นแล้วว่า ผื่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เมื่อปฏิบัติเจริญสติ ความทุกข์นี้ก็อาจจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปล่อยวางได้เร็วกว่าคนซึ่งยังคิดว่าตัวเองสุขสบายดี และผู้เขียนเองก็จะสบายขึ้น ไม่ต้องมาตอบคำถามผู้ป่วยอีกว่าทำไมไม่หาย จากการชักชวนเชื้อเชิญผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินหลายสิบท่าน ซึ่งผู้เขียนดูแลรักษาโรคแต่ละท่านอยู่นาน 10-20 ปี ก็พบว่าส่วนใหญ่ไม่พร้อมที่จะไป บางท่านก็ลังเลว่าการปฏิบัติธรรมคงไม่มีผลดี และการเข้าไปปฏิบัติธรรมติดต่อนาน 7 วัน เป็นเรื่องยากที่จะให้ผู้คนซึ่งยังติดอยู่กับกิเลสที่สนุกสนานให้มีอารมณ์อยากไป ด้วยทุกท่านจะกลัวระเบียบข้อบังคับ การห้ามพูด ห้ามติดต่อกับครอบครัว การรับประทานอาหารมื้อเดียว การนอนในกุฏิแบบโดดเดี่ยว ฯลฯ

ในที่สุดเมื่อวันกำหนดที่จะไปเจริญสติมาถึง คือ วันเข้าพรรษา ก็มีผู้ป่วยสมัครไปเพียง 5 ท่าน โดยเป็นหญิงล้วนและไม่ใช่ผู้ป่วยซึ่งผู้เขียนคาดหวังว่าจะพาไป เพราะผู้ป่วยหลายท่านรับปากว่าจะไป แต่เมื่อถึงเวลาก็มีเหตุทำให้ไปไม่ได้ ในกลุ่มที่ประกอบด้วยคุณยุวดี ท่านเป็นนักธุรกิจ อายุ 60 ปี ซึ่งเปรียบเหมือนช้อใหญ่ของกลุ่ม ท่านที่สอง คือ คุณวรรณา เป็นข้าราชการซึ่งสมัครใจลาออกจากราชการก่อนอายุเกษียณ หลังจากผื่นสะเก็ดเงิน

กำเริบรุนแรง และได้เข้าปฏิบัติธรรมก่อนลาออกราชการ 1 ครั้ง มีอุปนิสัยคล้ายแม่บ้านของกลุ่มอีก 2 ท่าน คือ คุณปัทมาและคุณอัญชนา ทำงานรัฐวิสาหกิจ จิตร่าเริงและค่อนข้างล่องลอย 1 ท่าน ส่วนอีกท่านก็ร่าเริงแบบอมทุกข์ ส่วนท่านสุดท้ายเป็นแม่บ้านชื่อคุณน้ำทิพย์ ซึ่งสนใจศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมจากหลายสำนัก และชอบอ่านหนังสือธรรมะและด้วยมีความกังวลใจเรื่องอาการปวดข้อ ซึ่งมักจะพบร่วมกับผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน คุณน้ำทิพย์จึงชักชวนเพื่อนสนิทมา อีก 1 ท่าน คอยเป็นเพื่อนคู่หูกัน รวมผู้ป่วยและเพื่อนทั้งหมด 6 ท่าน

หลังจากพระอาจารย์ปฐมนิเทศ การใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย รับอาหารมื้อเดียว นอนเสื่อ เข้าเวลานอน 3 ทุ่ม ตื่นตี 3 ห้ามพูดคุยกัน และวิธีเจริญสติ คือ การเดินจงกรมและการยกมือสร้างจังหวะ 14 จังหวะ โดยให้วางจิตที่เท้าเมื่อเดิน และวางจิตไว้ที่มือเมื่อนั่งสร้างจังหวะ

พระอาจารย์ได้ให้แยกย้ายกันไปจัดอาสนะ ผู้เขียนจึงพาไปดูกุฏิซึ่งมีทั้งอยู่แบบเดี่ยวและแบบรวม ก็เริ่มเกิดปัญหาเพราะหลายท่านมีความรู้สึกว่าสถานที่ไม่สะอาด อากาศอบอ้าว บางคนกลัวผี บางคนกลัวตุ๊กแก ผู้เขียนเองก็เข้าใจดี เพราะเป็นการพลิกผันของชีวิต ไม่สามารถต้านกระแสกิเลส ซึ่งเคยอยู่แบบสะดวกสบายมาก่อน แต่ในที่สุดทุกคนก็จัดการกับกิเลสได้ โดย 4 ท่านซึ่งยังไม่เคยปฏิบัติธรรมให้ย้ายมาอยู่ห้องรวมซึ่งมีพัดลมแขวน แต่อีก 2 ท่าน คือ คุณแม่บ้านและเพื่อนซึ่งเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน อยู่กุฏิเดี่ยวด้วยกัน

ในการปฏิบัติธรรม พระอาจารย์จะกำหนดสถานที่เดินให้ ซึ่งเป็นป่าโปร่งโดยให้แต่ละท่านอยู่ห่างกันพอควร ส่วนตัวผู้เขียนซึ่งเป็นผู้ชักนำผู้ป่วยมาก็รู้สึกหนักใจมากพอควร ว่าผลจะออกมาเช่นใด แต่ก็ต้องปลีกตัวออกไปปฏิบัติในที่อื่น เพราะผู้ป่วยคงเข้าใจผิดคิดว่าหมอน่าจะต้องช่วยเหลือในทุกขั้นตอน ผู้เขียนเข้าใจดีว่าเส้นทางของการปฏิบัติธรรมในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน และผู้ปฏิบัติจะต้องหาทางออกด้วยตนเอง

ในวันที่ 1-2 ที่เริ่มปฏิบัติธรรมก็ได้ยินเสียงพูดคุยกันดัง ผู้เขียนนึกในใจว่าวันนี้คงจะไม่มีความก้าวหน้า เพราะมีมารความคิดมาฉุดดึงให้นักปฏิบัติธรรมทั้ง 6 คน สนุกกับการพูดคุย ได้พยายามเตือนว่าอย่าคุยข้ามทางเดินจงกรมกัน และเสียงจะดังถึงศาลาพระอาจารย์จะลงมาดุ แต่ก็ได้ผลน้อย เพราะทุกท่านยังไม่เข้าใจว่าการพูดคุยจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวไปข้างหน้า ในวันที่ 3 และ 4 เสียงพูดคุยน้อยลง แต่จากการสังเกต ก็ยังไม่มีความก้าวหน้า แต่ผู้เขียนก็ได้แต่คอยลุ้นในใจว่า อาจมีใครสักคนได้รับอานิสงส์บ้าง ทุกคนยังถูกความคิดครอบงำอยู่ ในวันที่ 5 ผู้เขียนเริ่มจับสติได้ดีพอควร พระอาจารย์ให้ออกมาปฏิบัติร่วมกับผู้ป่วย จึงออกมาเดินจงกรมในกลุ่มผู้ป่วย ก็สังเกตดูผู้ป่วยแต่ละรายก็นึกขำว่าเมื่อก่อนสมัยที่ผู้เขียนเริ่มปฏิบัติธรรมคงมีอาการเหมือน ๆ กัน คุณยุวดี ช้อใหญ่ เดินจงกรมใต้ร่มไม้ใหญ่ด้านหน้า ค่อนข้างจะทุกข์กับอาการปวดแขนปวดหลัง ก็รู้สึกปวดไหล่ก็พยายามหมุนแขน

ไปข้างหน้าข้างหลัง ยกแขนหมุนไปมาก็ไม่ทุเลา บางครั้งก็ลงนอนคว่ำกับเสื่อเอามือจับข้อเท้ายกคอ และขาขึ้นทำเหมือนท่าดัดคันศร แบบการฝึกโยคะ แต่ก็ทำไม่ได้ ก็นึกว่าคุณยุวดีเคยฝึกโยคะมาหรือเปล่า เพราะถ้าไม่เคยคงจะยิ่งปวดมากกว่าเดิม คุณยุวดีก็เลยไม่ค่อยได้สร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมเพื่อจับสติ มัวแต่ถูกกิเลสหลอกให้หาทางบรรเทาอาการปวด และเมื่อผู้เขียนบอกคุณยุวดี *"คุณยุวดีไม่ได้เป็นอะไร อย่าถูกความคิดหลอก"* คุณยุวดีก็บอกว่า *"ปวดจริง ๆ"* และฟุ้งไปว่าจะต้องฝังเข็มต่อหลังจากกลับบ้าน ในวันที่ 7 มีผู้ปฏิบัติบางท่านขอกลับก่อน ก็ทำให้คุณยุวดีอยากกลับบ้าง แต่ผู้เขียนก็ชักชวนให้อยู่ต่ออีก 1 วันและคุณยุวดีจึงต้องฝืนใจทวนกระแสอยู่ต่อ ในวันที่ 8 พระอาจารย์แยกคุณยุวดีไปปฏิบัติเดี่ยวที่ศาลา ซึ่งก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิต อาการปวดของคุณยุวดีหายเป็นปลิดทิ้ง และสามารถสร้างจังหวะได้อย่างเพลิดเพลิน คุณยุวดียังกล่าวกับพระอาจารย์ว่า ทางวัดน่าจะเปิดคอร์สรักษาอาการปวดไหล่ เพราะได้ผลดีกว่าการฝังเข็ม

คุณอัญชนา ก็เดินจงกรมอยู่อีกด้านดูหมดกำลังใจเดิน ๆ หยุดๆ เป็นพัก ๆ นั่งเหม่อลอยคงคิดฟุ้งซ่านว่ามาทำไมเดินไป ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะปกติในตอนเช้าคุณอัญชนาจะเดินเก็บดอกเบี้ยแม่ค้าในตลาด ซึ่งคงจะมีการพูดคุยกันสนุกสนาน คงคิดอยากกลับไปทำงานคงจะดีกว่าเดินเซ็ง ๆ และด้วยความเกรงใจผู้เขียน คุณอัญชนาก็เลยต้องพยายามปฏิบัติต่อ แต่ตัวกิเลสความเบื่อหน่ายยังเกาะแน่น

ก็พยายามเขียนจึงเดินจงกรมต่อไม่หยุดพัก และในวันสุดท้ายก็รู้สึกว่าดีขึ้นมาก สามารถสร้างจังหวะได้นานคล่องแคล่วขึ้น เข้าใจว่าคงรู้สึกโล่งในความคิด ได้รู้สึกสบาย และผื่นผิวหนังก็ดูดีขึ้นอย่างน่าประหลาด ความศรัทธาต่อพุทธศาสนาจึงมีมากขึ้น

คุณน้ำทิพย์ แม่บ้านซึ่งค่อนข้างละเอียด ปฏิบัติเดินจงกรมแบบจดจ่อ มีความพยายามสูง อดทนเดินติดต่อได้นานพอควร ผู้เขียนก็เลยแนะนำว่าให้เดินแบบสบาย ๆ อย่าเกร็ง และมองไปข้างหน้าไกล ๆไม่ต้องจ้องมองทางเดินจงกรม เพราะเดินกลับไปมานานแล้วน่าจะจำทางเดินได้ว่าเป็นเช่นไร และคิดว่าถ้าคุณน้ำทิพย์ผ่อนคลายน่าจะผ่านความคิดสงสัยได้ แต่ลักษณะการเดินความคิดก็ยังเกาะแน่น ทำให้ยังไม่อยู่กับสต แต่ผู้เขียนก็ต้องปล่อยวางคุณน้ำทิพย์เพราะถ้าให้คำแนะนำต่อก็จะทำให้เกิดการโต้ตอบจากกิเลส จะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น เพราะความอึดอัดทำให้ผู้ปฏิบัติอยากพูดคุยกับผู้เขียน และคงอยากระบายความทุกข์ออกตามที่เคยชินมาในอดีตเหมือนเมื่อครั้งมาตรวจรักษาในคลินิก ในที่สุดคุณน้ำทิพย์ ก็ถูกกิเลสหลอกดึงคุณน้ำทิพย์ออกจากทางเดินจงกรมอย่างกะทันหัน เพราะคุณน้ำทิพย์ตะโกนบอกผู้เขียนว่า มดกัดเต็มหลังเท้าเลย ก็นึกแปลกใจว่าเดินมาตั้งหลายชั่วโมงทำไมไม่เห็นมดหรือว่าอาการเดินแบบจดจ่อเป็นเพราะเกร็งมองหามดอยู่ และเมื่อแนะนำให้ มองไกลเลยคิดว่าเดินเหยียบรังมด ในใจผู้เขียนก็รู้สึกเสียดายว่า ถ้าคุณน้ำทิพย์ฝืนความเจ็บจากมดกัดได้ คงช่วยให้

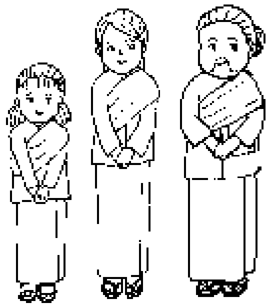
การปฏิบัติธรรม ก้าวหน้าขึ้นแต่ก็ต้องวางความคิดนั้นและมาทราบภายหลังว่า คุณน้ำทิพย์มีอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังปฏิบัติ ซึ่งมักพบในกรณี เก็บกดความคิดไว้ ในวันสุดท้ายคุณน้ำทิพย์ก็พอเข้าใจและปฏิบัติแบบผ่อนคลายได้ดีพอควร ซึ่งก็ช่วยให้เพื่อนซึ่งมาคอยปรนนิบัติผ่อนคลายลงได้ คุณน้ำทิพย์มีความตั้งใจสูงและได้ปฏิบัติต่อหลังกลับจากวัดอย่างสม่ำเสมอแต่เธอชอบเปลี่ยนวิธีปฏิบัติ

คุณปัทมา ทำงานเป็นพนักงานบัญชี ปฏิบัติอยู่ไกล ๆ มองเห็นแค่เดินไปมา ๆ แบบจิตล่องลอย คงคิดถึงแต่ตัวเลขและจิตคงลอยไปทำงานล่วงหน้า แต่ก็มองผู้เขียนว่าเดินจงกรมแบบได้อารมณ์ ผู้เขียนสังเกตดูคิดว่า คุณปัทมาถูกความคิดหลอกและความกังวลเรื่องงานคุณปัทมาก็กลับก่อน 1วัน จึงทำให้อานิสงส์น้อยกว่าที่ควรจะได้

คุณวรรณา แม่บ้านประจำกลุ่ม ก็คงหมกมุ่นกับความคิดที่จะคอยช่วยเหลือผู้อื่น และความคิดก็คงหลอกให้ดีใจว่าจะได้บุญเพิ่มขึ้น จึงคอยจ้องดูผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นว่าต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง ก็เลยไม่หลุดจากความคิด แต่ก็คงจะหลุดออกได้บ้างบางเวลา ในวันสุดท้ายดีขึ้นมากและได้ไปปฏิบัติต่อที่บ้าน ผื่นผิวหนังสงบดีขึ้นมาก

การพาผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินมาปฏิบัติธรรม ก็ทำให้ผู้เขียนสามารถได้พัฒนาการวางจิตได้ดีขึ้น แต่เป็นภาระมากเพราะการปรุงแต่งก่อนมามีมาก เกรงว่าผู้ป่วยจะไม่เข้าใจวิธีการ และเมื่อ

เริ่มปฏิบัติ 2-3 วันแรกก็ไม่สบายใจ เมื่อเห็นความหงุดหงิดของผู้ป่วยแต่ละท่าน ผู้เขียนต้องพยายามปล่อยวาง และด้วยพระอาจารย์ได้ให้กำลังใจว่าทุกคนมีความก้าวหน้า และสามารถปฏิบัติได้ดีพอควร ทำให้ผู้เขียนรู้สึกดีขึ้นและปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละคน เช่น ความเบื่อบางท่านอยากกลับก่อน ก็นำไปกราบเรียนพระอาจารย์ให้ช่วยแก้ไข และด้วยพระอาจารย์มีความเป็นเลิศในการปรับอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจึงทำให้การปฏิบัติธรรมครั้งนี้ผ่านไปด้วยดี เป็นที่ประทับใจของผู้ร่วมเข้าปฏิบัติทุกท่าน คงจะจริงที่ว่าถ้าสามารถชักชวนคนเข้าวัดได้จะเกิดอานิสงส์อย่างสูง แต่ก็คงจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ผู้เขียนจะแบกคนเข้าวัด เพราะหนักจริง ๆ



พาผู้ป่วยไปวัด (2)

คุณเอ๋ เป็นบุตรสาวของผู้ป่วยรายหนึ่ง ซึ่งชีวิตลิขิตให้มาพบกันโดยไม่ได้ตั้งใจ ประมาณ 1 เดือน ก่อนกำหนดการที่จะพาผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินไปปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คุณแม่คุณเอ๋ได้มาตรวจรักษาที่หน่วยผิวหนังของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และได้เข้ามาพบผู้เขียนโดยไม่ได้นัดหมาย คุณแม่ของคุณเอ๋มีบุคลิกงดงามภูมิฐาน แต่งตัวเรียบร้อยและคงมีฐานะดีพอควร คิดว่าท่านคงไปหาหมอมาหลายแห่งไม่หาย จึงเสี่ยงมาโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลรัฐบาล ทุกคนคงทราบดีว่าผู้ป่วยโรงพยาบาลรัฐมักบริการจะล่าช้า

ปัญหาของคุณแม่ คือ ผื่นคันทั่วตัวเกิดจากผื่นลมพิษเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาที่ยากจะรักษา ตัวผู้ป่วยจะต้องหาสาเหตุว่าเป็นจาก

เหตุใด เมื่อหลีกเลี่ยงสาเหตุได้ผื่นจึงทุเลา เช่น การแพ้ยาหรือสารปนเปื้อนในอาหาร จากการซักประวัติไม่สามารถคาดเดาได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด ผู้เขียนก็คิดว่าคงรักษาไม่หายแน่ และความคาดหวังของผู้ป่วยค่อนข้างสูง หลังจากต้องรอคิวตรวจนานพอควร และยังต้องตรวจในห้อง ซึ่งเป็นห้องแสดงสอนนิสิตแพทย์ ไม่เป็นส่วนตัว คุณแม่ของคุณเอ๋เป็นผู้มีอัธยาศัยดีมองโลกในแง่ดี ผู้เขียนจึงสั่งยาแก้แพ้ธรรมดา ๆ ให้ไปรับประทาน และให้กลับมาติดตามผลอีก 2 สัปดาห์ คิดในใจว่าท่านคงไม่หาย และคงเปลี่ยนใจไปรักษาที่อื่นที่สะดวกกว่า 2 สัปดาห์ต่อมา เมื่อถึงเวลานัดคุณแม่ของคุณเอ๋ก็มาตามนัด และกล่าวชื่นชมผู้เขียนต่อหน้านิสิตแพทย์ ที่รักษาให้หายได้ พร้อมทั้งพาลูกสาวคือคุณเอ๋ มาให้หมอช่วยรักษาอีก 1 ท่าน

คุณเอ๋ เล่าว่าจะรู้สึกอึดอัด และหายใจหอบในเวลาเช้า อาการจะทุเลาไปได้เองโดยไม่ต้องรักษา จากการสังเกตและพูดคุยกับคุณเอ๋ คิดว่าคงไม่สนใจที่จะมาพบกับผู้เขียน แต่คงเป็นเพราะคุณแม่โน้มน้าวให้มามากกว่า คุณเอ๋อายุประมาณ 27-28 ปี เป็นนักเขียนในนิตยสารวัยรุ่น คุณเอ๋ดูไม่อยากจะพูดคุยเท่าใด เพราะมีนิสิตแพทย์นั่งอยู่หลายท่าน หลังจากฟังคุณเอ๋และคุณแม่ช่วยกันเล่าอาการเจ็บป่วย ผู้เขียนคิดว่าคุณเอ๋คงไม่มีโรคทางกายแต่อย่างใด คุณเอ๋ผอมมากจึงกล่าวกับคุณเอ๋ว่า อาการหอบหืดที่เป็นคงเป็นความคิดกังวลใจมากกว่า แต่สงสัยคุณเอ๋จะกลัวความอ้วนมากกว่า คุณแม่ดีใจที่ผู้เขียนพูดเรื่องน้ำหนักของคุณเอ๋

เพราะคุณเอ๋มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร ซึ่งคงเป็นเรื่องซับซ้อนในจิตและไม่มีเวลาจะซักถาม ผู้เขียนจึงชักชวนว่าน่าจะไปลองปฏิบัติธรรมดู จะช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจได้

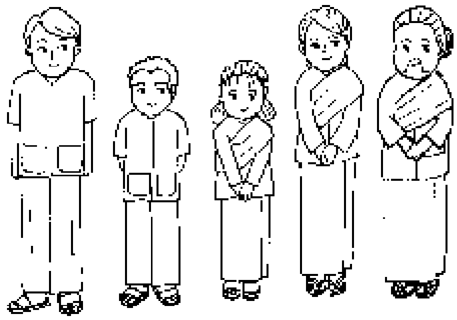
ผู้เขียนมีกำหนดจะไปปฏิบัติธรรมในวันเข้าพรรษา ซึ่งมีวันหยุดติดต่อหลายวัน คุณแม่ของคุณเอ๋ตอบรับทันทีว่า จะไปด้วยและอยากให้คุณเอ๋ไปด้วย แต่คุณเอ๋บอกว่ายังไม่พร้อมและเพื่อน ๆ ในที่ทำงานก็ชอบไปปฏิบัติธรรมเหมือนกัน แต่ก็ไม่พบว่าได้ประโยชน์อะไรและคิดว่าคงยังไม่ถึงเวลาเพราะอายุยังน้อย คุณแม่จึงได้พยายามพูดชักชวนอยู่นานพอควรแต่ก็ไม่ได้ผล หลังจากคุณเอ๋ออกไปจากห้องตรวจประมาณ 1 ชั่วโมง ก็กลับเข้ามาบอกว่า จะลองไปปฏิบัติธรรมด้วย ก็แปลกใจว่ามีเหตุอะไรจูงใจ แต่ก็ไม่ได้ซักถามเพราะคิดว่าคุณเอ๋อาจเปลี่ยนใจอีกหลายครั้ง และคงไม่ได้ไปมากกว่าเพียงแค่บอกว่าถ้าจะไปก็ให้คุณเอ๋ไปสำรองที่นั่งเครื่องบินภายในวันนี้เพราะเป็นวันหยุดติดต่อที่นั่งอาจเต็ม และนัดพบกันที่สนามบิน ผู้เขียนก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องคุณเอ๋ต่อ เพราะคิดว่าคุณแม่ของคุณเอ๋อยากให้คุณเอ๋ไป และถ้าคุณเอ๋เปลี่ยนใจไม่ไป คุณแม่ก็คงยกเลิกการเดินทางด้วย แต่เมื่อถึงกำหนดการเดินทาง คุณแม่ของคุณเอ๋ไปไม่ได้ แต่คุณเอ๋ไปร่วมคณะด้วยเป็น 1 ใน 12 ผู้ป่วย ประกอบด้วยผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน 6 ท่าน และแพทย์ 5 ท่าน เป็นการตัดสินใจแบบกะทันหัน นึกดีใจที่คุณเอ๋ไปด้วย การชักชวนคนในวัยคุณเอ๋ไปวัดเป็นเรื่องยาก เพราะเป็นวัยเริ่มต้นชีวิตกำลังสนุกกับงาน มีความภูมิใจ

กับการมีรายได้ของตัวเอง และยังเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของอนาคต เพราะแม้แต่บุตรของผู้เขียนเองก็ยังไม่ยอมไปปฏิบัติธรรมกับผู้เขียนเลย และคงเป็นเพราะธรรมะจัดสรรให้คุณเอ๋มาพบผู้เขียน และเนื่องด้วยกำลังเบื่องาน อยากไปศึกษาต่อ จึงลาออกจากงานประจำ และคงคิดไปว่าการปฏิบัติธรรมเล่น ๆ ระหว่างว่างงาน โดยไม่คิดว่าหลังปฏิบัติจะทำให้คุณเอ๋สามารถจัดสรรชีวิตได้ดีขึ้น

เมื่อถึงวัด คุณเอ๋พักในกุฏิเดียวกับคุณหมอคริสติน่า ซึ่งอายุน้อยกว่าคุณเอ๋ 2 ปี ก็คงเป็นธรรมะจัดสรรเหมือนกัน ที่ทั้งสองท่านได้มาพบกัน โดยทั้งคู่มาวัดเพราะคุณแม่เคี่ยวเข็ญให้มา คุณเอ๋ได้เรียนรู้ความแตกต่างของชีวิตของคุณหมอคริสติน่า และคุณหมอคริสติน่าได้เรียนรู้ชีวิตคุณเอ๋ ทั้งคู่มีความกลัวที่ต่างกัน คุณเอ๋กลัวผี คุณหมอคริสติน่ากลัวแมลง ในกุฏิก็มีความมืด ความเงียบ ตุ๊กแก แมงมุม และแมลงสารพัดชนิดให้ทั้งคู่ได้ทดสอบ คุณเอ๋บอกว่าความกลัวของคริสติน่าลดลง และยังบอกว่าแมงมุมอยู่มาก่อนที่ทั้งคู่จะเข้ามาอยู่ จึงรู้สึกดีที่ได้อยู่ร่วมกับแมลงเหล่านี้ และยังโดนพระอาจารย์สอบอารมณ์ให้จับหนอนซึ่งก็สอบผ่านด้วยดี ส่วนคุณเอ๋ก็คงเลิกกลัวผีเช่นกัน ทั้งคู่สามารถปฏิบัติเจริญสติได้ดีทั้งคู่ อาจเป็นเพราะมีความตั้งใจและด้วยได้กัลยาณมิตรที่เข้าใจกัน และด้วยความสามารถของพระอาจารย์ที่สร้างความเชื่อมั่นให้เด็กสมัยใหม่เช่นคุณเอ๋และคุณหมอคริสติน่า มั่นใจกับวิธีการปฏิบัติและถึงที่ทั้งคู่ได้ให้สัญญาต่อกันว่าจะสิ่งที่ทำหลังออกจากวัดคือ จะนัดแนะให้แม่มาปฏิบัติธรรม

พร้อมกันในโอกาสอันใกล้ และยังคิดปรุงแต่งต่อว่า คุณแม่ของทั้งสองท่านจะทำไม่ได้แน่นอน

การปฏิบัติธรรมของคุณเอ๋ นอกจากจะเปลี่ยนคุณเอ๋เป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริงแล้ว คุณเอ๋ยังได้ข้อมูลไปเขียนบทความอีกนาน และตั้งปณิธานว่าจะกลับมาปฏิบัติธรรมอีก



พาผู้ป่วยไปวัด (3)

โรคผิวหนังเรื้อรังมีหลายชนิด เช่น โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis) ไม่มีอาการทางกาย แต่มีอาการทางจิตใจเพราะเกรงว่าสังคมจะรังเกียจ บางโรคมีรอยผื่นน้อยแต่ผู้ป่วยมีอาการคันรุนแรง เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic dermatitis) คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยผิวหนังเรื้อรังจะต่ำมาก บางครั้งจะต่ำกว่าผู้ป่วยโรคหัวใจ อาการเดิมจะรุนแรงบางครั้งไม่ได้หลับนอนเกาทั้งคืน

ผู้ป่วยจะมีความทุกข์มาก เพราะเมื่อบ่นเรื่องคันให้แพทย์หรือผู้ใกล้ชิดฟังก็ไม่ค่อยจะมีใครเห็นใจ เพราะอาการคันไม่ทำให้ตาย หลายท่านอาจเข้าใจว่าคันก็หายาทา หรือยารับประทานก็น่าจะทุเลาได้

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง เป็นโรคที่พบบ่อยโรคถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์แบบยีนเด่น โอกาสที่บุตรจะเป็นจึงสูงกว่าร้อยละ 50 เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม เป็นสาเหตุให้พบโรคมากขึ้น และมีอาการคันรุนแรงขึ้น อัตราการเกิดของโรคนี้เพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก อาการของโรคพบอาการใน 3 ระบบของร่างกาย แต่มีบางระบบอาจมีผื่นผิวหนังคือภูมิแพ้ในเยื่อโพรงจมูกและเยื่อบุตา จะมีอาการจาม คันจมูกและคันตา ภูมิแพ้ของหลอดลม เกิดอาการหอบหืด และผื่นผิวหนัง ผื่นจะพบตั้งแต่วัยเด็กและค่อยทุเลาลง แต่ในบางรายกลับพบผื่นกำเริบในวัยผู้ใหญ่ ผื่นในวัยเด็กพบเป็นผื่นเอกซีมาบริเวณใบหน้าหรืออาจเป็นทั้งตัว แต่ในวัยผู้ใหญ่ผื่นจะพบเฉพาะบริเวณข้อพับ แขน ขา ข้อมือ ข้อเท้า ผื่นจะมีอาการคันรุนแรง

ในคลินิกผู้เขียน มีผู้ป่วยภูมิแพ้ผิวหนังทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ในเด็กจะมีผื่นและการติดเชื้อบริเวณที่เกา ส่วนผู้ใหญ่บางรายคันรุนแรงจะรบกวนทำให้เกิดความหงุดหงิด ซึมเศร้า สิ้นหวัง หลายท่านจะทายาทุกชนิดเมื่อมีผู้แนะนำและวนเวียนรักษากับแพทย์ที่เชี่ยวชาญทุกแห่ง ดังนั้น ในคลินิกของผู้เขียนก็จะได้รับผู้ป่วยกลุ่มนี้มาลองรักษา ก็เห็นใจและพยายามหาวิธีรักษาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย ยาทุกชนิดทั้งยาทาและยารับประทานที่มีรายงานว่าได้ผลก็จะสั่งให้ บางรายก็จะฉายรังสีอัลตราไวโอเลต แต่บางครั้งก็หมดปัญญาเหมือนกัน เช่น ในรายของคุณหมอวี

คุณหมอวี เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเก่าแก่แห่งหนึ่ง คุณหมอเป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังตั้งแต่เด็กและมีอาการแพ้อากาศ ทำให้มีปัญหาเรื่องการสบของฟันร่วมด้วย ก่อนเข้ามาศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ เคยศึกษาในคณะทันตแพทย์ของมหาวิทยาลัยอีกแห่งอยู่ 1 ปี จึงลาออก ชีวิตในมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่งแตกต่างกันมาก คณะทันตแพทย์อยู่ใกล้ศูนย์การค้าที่มีชื่อ ชีวิตที่เปลี่ยนจากนักเรียนมาเป็นนิสิตทันตแพทย์ ทำให้มีอิสระมากขึ้น จึงสนุกสนานกับชีวิตมีเพื่อนฝูงมากมาย หลังจบการบรรยายหรือเสร็จจากภาคการปฏิบัติการของแต่ละวัน คุณหมอวีกับเพื่อนๆ ก็จะใช้เวลาเพลิดเพลินในศูนย์การค้า ชมภาพยนตร์ จับจ่ายซื้อของที่ชื่นชอบ ในเย็นวันศุกร์ก็เลยไปใช้ชีวิตค่ำคืนในร้านอาหารสำหรับวัยรุ่นแถวถนนสุขุมวิท ส่วนปัญหาเรื่องฟันก็จะได้รับการแก้ไขโดยอาจารย์ในคณะเป็นพิเศษ หลังจากย้ายไปเรียนแพทย์ จำเป็นต้องย้ายไปอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยซึ่งอยู่นอกเมือง ชีวิตซึ่งเคยสนุกสนานกลายเป็นชีวิตเงียบเหงา ต้องอ่านแต่ตำราและยังต้องเดินทางมาแก้ปัญหาฟันในคณะทันตแพทย์เดิม อาการคันผิวหนังจึงเป็นรุนแรงมากขึ้น มีญาติซึ่งเป็นแพทย์แนะนำให้มาพบผู้เขียน

หลังจากซักถามประวัติกันอยู่นานพอควร จึงทราบว่าการดำเนินของโรคและการตอบสนองของโรคกับยาที่ได้รับหลากหลายชนิดค่อนข้างจะไม่ได้ผล และในระยะเวลานั้นเป็นช่วงปิดภาคเรียน จึงให้มาฉายรังสีอัลตราไวโอเลต ร่วมกับการทายา ซึ่งมีออกมา

จำหน่ายล่าสุด และคุณหมอวียังไม่เคยใช้ ราคายาแพงมาก แต่ต้องให้ลองอย่างน้อยก็เป็นผลทางใจว่าได้ใช้ยาใหม่ แล้วหลังฉายแสงอยู่ประมาณ 1 เดือน อาการคันลดลงเล็กน้อย ต้องใช้ยาทาร่วมด้วยอาการจึงทุเลา เนื่องจากคุณหมอวีมีศรัทธาในตัวผู้เขียนมาก และตั้งความหวังไว้สูงมากว่าสามารถจะช่วยให้ดีขึ้น แต่ตัวเองทราบดีว่าคงหมดทางรักษา จึงเอ่ยปากชวนให้มาปฏิบัติธรรมเพราะอาจช่วยให้อาการดีขึ้น คุณหมอขอเวลาปรึกษากับครอบครัวจะมาให้คำตอบวันหลัง ก็ไม่คิดว่าคุณหมอวีจะไปด้วย ผู้เขียนเคยชวนนิสิตแพทย์ซึ่งสอนอยู่เกือบทุกคนให้ไปปฏิบัติธรรม หลายคนจะยิ้มแบบสงสัยว่าอาจารย์เราเพี้ยนหรือเปล่า

2 สัปดาห์ต่อมา คุณหมอวีกลับตอบตกลงโดยคุณแม่สนับสนุนให้ไป แต่คิดว่าก็ยังคงไม่แน่นอน เพราะเท่าที่ผ่านมาหลายคนจะเปลี่ยนใจในระยะหลัง ได้บอกให้คุณหมอวีไปสำรองตั๋วเครื่องบินไปจังหวัดสกลนคร ในวันที่ผู้เขียนจะไปและพบกันที่สนามบิน เมื่อถึงวันเดินทางคุณหมอวีได้ไปวัดกับผู้เขียนจริง ๆ บนเครื่องบินได้อธิบายขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจ เมื่อถึงวัดจะไม่มีการพูดคุยโดยไม่จำเป็นและพระอาจารย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ ถ้าอดทนทำตามคิดว่าคุณหมอจะได้พบกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต

เมื่อถึงวัดได้กราบเรียนพระอาจารย์ว่า พาคุณหมอวีมาให้พระอาจารย์รักษา เพราะใช้วิธีรักษาทางโลกหมดแล้ว ก็ยังกังวลใจว่าคุณหมอวีจะทนไหวหรือเปล่า เพราะคนปกติยังรู้สึกทรมานใน

3-4 วันแรกที่ต้องอยู่กับตัวเอง กับคนป่วยซึ่งไม่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาคงจะยิ่งมีความกดดันทั้งทางกาย คือ อาการคันและทางจิตใจมากขึ้น แต่ในความเห็นของผู้เขียนคิดว่าอาการทุกข์ทางกายน่าจะช่วยให้คุณหมอวีพยายามปฏิบัติจึงชวนมาลอง อากาศในขณะปฏิบัติร้อนอบอ้าวจึงทำให้อาการคันเพิ่มมากขึ้น การปฏิบัติธรรมในป่ามีแมลงที่ทำให้คันหลายชนิด ตัวผู้เขียนเดินจงกรมอยู่ห่างคุณหมอวี แต่พอมองเห็นว่าเธอได้พยายามปฏิบัติ และพระอาจารย์ก็คอยให้กำลังใจอย่างดี ในวันที่ 3 ของการปฏิบัติมีฝรั่งชาติฮอลแลนด์ชื่อคุณแฟรงกี้ได้มาปฏิบัติวันแรก ฝรั่งท่านนี้มีความตั้งใจและเคยศึกษาพุทธศาสนามาก่อน มีความอดทนสูง เดินจงกรมอยู่ทั้งวันและทางจงกรมอยู่ใกล้คุณหมอวี การได้กัลยาณมิตรเป็นฝรั่งช่วยให้คุณหมอวีฮึดสู้เพื่อให้ถึงจุดสำเร็จก่อน

และในวันสุดท้ายพระอาจารย์ได้สอบอารมณ์จึงพบว่าคุณหมอวีสามารถผ่านความคิดได้ตัวรู้ (ปัญญา) หลายประการ เช่น

รู้จักพุทธศาสนาถูกต้องขึ้น จากเดิมไม่เคยสนใจ ไม่มีความเคารพพระสงฆ์ เพราะจากการติดตามข่าวของพระสงฆ์ในสื่อก็มีแต่เรื่องไม่งาม หลังปฏิบัติธรรม 7 วัน เกิดศรัทธาในพุทธศาสนาและคิดว่าจะมาปฏิบัติธรรมอีก

รู้จักตัวเองมากขึ้น แยกแยะชั่วและดีได้ เข้าใจถึงความไร้สาระของตัวเองและเพื่อนเมื่อครั้งเป็นนิสิตทันตแพทย์

รู้สาเหตุที่ทำให้อาการคันเป็นมากขึ้นว่าเกิดจากจิตหงุดหงิด

จากสถานภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งต้องยอมรับเพราะแก้ไขไม่ได้ จึงต้อง ปรับจิตใหม่ว่า เมื่อเกิดอาการคันก็คันธรรมดา ทายาก็ทุเลาได้ เมื่อจิตใจไม่ต้อง หงุดหงิดจึงรู้สึกสบายขึ้น

หลังกลับจากวัด 2 สัปดาห์ คุณหมอวีได้กลับมาที่คลินิก พร้อมขอบคุณผู้เขียนที่พาไปวัด เป็นการเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ และได้ชักชวนผู้ร่วมงานของผู้เขียนให้ไปปฏิบัติธรรม เพราะเป็นสิ่งดีที่ทุกคนควรไป แต่คงจะยากเพราะคนใกล้ตัวมักชอบท่องเที่ยวทางโลกมากกว่า เพราะทุกท่านเฝ้ารอคอยให้ผู้เขียนพาไปเที่ยวหัวหินตามคำเชิญของผู้ป่วยรายหนึ่ง ก็คงทำนองใกล้เกลือกินด่างนั่นเอง!



พาเพื่อนไปวัด

ผู้เขียนเป็นแพทย์รุ่นแรก ซึ่งรัฐบาลให้ต้องทำงานใช้ทุนนาน 3 ปี หลังจบการศึกษา โดยให้ฝึกเป็นแพทย์ใช้ทุนในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ก่อน 1 ปี เพื่อนหลายท่านสมัครไปทำงานต่างจังหวัด ส่วนผู้เขียนสมัครเป็นแพทย์ประจำบ้าน ฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทางอายุรศาสตร์ คือ เป็นหมอรักษาด้วยยา เป็นการเปิดสอนเป็นรุ่นแรกของประเทศไทย โดยแพทยสภาเป็นผู้ควบคุมหลักสูตร เมื่ออบรมครบ 3 ปี ก็สอบได้ใบวุฒิบัติเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาอายุรศาสตร์ทั่วไป โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เปิดรับ 5 ท่าน หลังจากฝึกอบรม 1 ปี มีเพื่อน 2 ท่านลาออก จึงเหลือ 3 ท่าน คือ ผู้เขียนและเพื่อน 2 ท่าน เป็นหญิงล้วน

เนื่องจากเป็นรุ่นแรก ภาระงานจึงมากล้นมือ อยู่เวรรับ

ปรึกษาผู้ป่วยฉุกเฉินนอกเวลาราชการ 1 วันเว้น 2 วัน และต้องรับให้คำปรึกษาแก่แพทย์ฝึกหัด ซึ่งดูแลผู้ป่วยใน 1 วันเว้น 2 วัน เช่นกัน จึงทำงานนอกเวลาเกือบทุกวัน ดังนั้น เพื่อนและผู้เขียนจะต้องช่วยกันบริหารงานไม่ทำงานซ้ำซ้อน เช่น เมื่อต้องรับผู้ป่วยฉุกเฉินเข้ามารักษาเป็นผู้ป่วยในจะต้องสั่งการรักษาให้พยาบาลในตึกผู้ป่วยในตั้งแต่หน่วยฉุกเฉินและตามมาดูผลการรักษาในตึกภายหลัง เพื่อไม่ต้องรบกวนให้เพื่อนที่อยู่เวรภายในตึกมาดูซ้ำ ในรายซึ่งมีอาการหนักสุดความสามารถก็จะโทรศัพท์ปรึกษาอาจารย์สาขานั้น อาจารย์บางท่านจะมาร่วมช่วยแก้ปัญหา จึงมีความผูกพันกับอาจารย์ทุกท่าน ในเวลาราชการช่วงเช้าจะต้องรักษาผู้ป่วยซึ่งรับไว้ในโรงพยาบาลโดยมีอาจารย์ช่วยแนะนำ บางครั้งมีผู้ป่วยมาก 30-40 คน บางรายต้องส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเอกซเรย์ หรือส่องกล้องเจาะเนื้อ ฯลฯ เพื่อช่วยวินิจฉัยโรค จึงวุ่นวาย ส่วนช่วงบ่ายจะเป็นภาคทฤษฎีที่ต้องเตรียมมาอ่านหรือวิเคราะห์ผลของผู้ป่วยที่น่าสนใจในห้องประชุม งานจึงทำตั้งแต่เช้าจนมืดค่ำทุกวันและบางคืนก็ไม่ได้นอน ถ้าผู้ป่วยมีอาการหนักต้องเฝ้ารักษาทั้งคืน เป็นช่วงชีวิตที่น่าตื่นเต้น ถ้ารักษาผู้ป่วยหายก็หายเหนื่อย ถ้าผู้ป่วยเสียชีวิตก็หมดกำลังใจ เมื่อคิดย้อนหลังยังแปลกใจที่ชีวิตช่วงนั้นผ่านมาได้อย่างไร

หลังจากจบการอบรมเป็นแพทย์เฉพาะทาง ผู้เขียนและเพื่อนก็ต่างแยกย้ายไปทำงานคนละแห่ง ผู้เขียนได้ฝึกอบรมเป็นแพทย์ผิวหนัง และกลับมารับราชการในคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย เพื่อนท่านหนึ่งได้ทำงานในโรงพยาบาลเอกชนในกรุงเทพฯ ส่วนอีกท่านแต่งงานกับแพทย์ซึ่งใช้ทุนที่จังหวัดสุรินทร์ จึงไปทำงานในโรงพยาบาลประจำจังหวัดสุรินทร์ และภายหลังได้ลาออกมาดูแลกิจการโรงพยาบาลของท่านเอง

ในช่วงปลายชีวิตก่อนเกษียณราชการ ผู้เขียนได้ลองเข้าปฏิบัติธรรม จึงทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ มีคำถามว่าชีวิตที่ผ่านมาเราเลือกมาถูกหรือเปล่า เราต้องการอะไรในชีวิต ทุกคนก็คงตอบเหมือนกัน คือ ทุกคนต้องการความสุขความสบาย

ความสุข คือ ความไม่ทุกข์ และมีวิธีใดที่จะดับทุกข์ได้

จากการปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติ ผู้เขียนก็ว่าจิตของตัวเองวิ่งออกจากกายไปหาความทุกข์ตลอดเวลา ถ้าทำจิตให้นิ่งสงบก็จะรู้สึกสบาย จึงชอบใช้เวลาว่างไปฝึกอานาปานสติ ที่สวนโมกพลารามนานาชาติ บ่อยครั้งในระยะ 3-4 ปี ความคิดความเข้าใจกับชีวิตดีขึ้น เพิ่งรู้จักพุทธศาสนาที่แท้จริง ทั้งๆ ที่ตัวเองเคยบอกกับทุกคนว่าเป็นพุทธศาสนิกชนมานานกว่า 50 ปี แต่เป็นความเข้าใจผิดทั้งหมด จิตที่สงบและตั้งมั่นทำให้มีความสนใจที่ศึกษาพุทธศาสนา และเสียดายเวลาที่ผ่านไป เพราะไม่เคยทราบมาก่อนว่าพุทธศาสนาคือการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันแบบถูกต้องจึงไม่ก่อให้เกิดทุกข์ คงเป็นเพราะตลอดชีวิตเรียนรู้ทางโลกแต่ฝ่ายเดียว จึงโง่อยู่นานคิดว่าตัวเองเก่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ กว่าจะมาเข้าเรียนทางธรรมก็ใกล้หมดอายุขัย คนฉลาดควรเรียนรู้ทั้งสองอย่างพร้อมกัน การศึกษาทางธรรมใน

วัยวุฒิที่สูงจะเพาะบ่มความมีตัวตนไว้แน่น กิเลสก็พอกพูนมาก จนวางไม่ค่อยเป็นแต่ก็ปวารณาว่าจะต้องพยายามจนถึงที่สุด

หลังปฏิบัติธรรมอยู่นาน 3 ปี ก็คิดถึงเพื่อนรักทั้งสอง จึงชักชวนเพื่อนซึ่งปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลเอกชนในกรุงเทพฯ ดีใจมากที่เพื่อนตกลงจะไปปฏิบัติธรรมด้วย ได้เดินทางไปโดยนั่งรถไฟไป เพราะสถานปฏิบัติธรรมอยู่ใกล้สถานีรถไฟไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อเข้าพักในสวนโมกข์นานาชาติ ซึ่งจะจัดห้องพักแยก แต่มารวมปฏิบัติธรรมที่ศาลา และด้วยมีความเข้าใจถึงข้อบังคับต่างๆ ซึ่งกำหนดไว้ให้ผู้ปฏิบัติธรรม จะเป็นแนวทางที่ช่วยให้การปฏิบัติธรรมบรรจุเป้าหมาย จึงเตือนเพื่อนว่าเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมอย่าพูดคุยไม่ต้องสนใจผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น และตลอดระยะเวลา 7 วัน ที่เข้าอบรมต้องเจริญสติภาวนาตลอดเวลา ถ้าสงสัยก็ให้สอบถามผู้ฝึกอบรมอย่าถามผู้ปฏิบัติธรรม และเมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมจริง แต่เนื่องจากเพื่อนได้แสดงตัวว่าเป็นแพทย์ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นสนใจซักถามเรื่องเจ็บไข้กันตลอดเวลา เพื่อนก็คงลืมว่ามาปฏิบัติธรรมไม่ยอมวางหน้าที่เดิมคือแพทย์ และลืมจุดประสงค์ที่มาเพื่อแก้ปัญหาทางใจของตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรม ขากลับเดินทางด้วยเครื่องบินเมื่อถึงสนามบินดอนเมือง สามีของเพื่อนซึ่งเป็นอดีตทหารสัญญาบัตรระดับสูงมารับ ผู้เขียนก็ขออาศัยติดรถนั่งกลับบ้านด้วย รู้สึกตกใจเล็กน้อยที่สามีของเพื่อนแสดงอารมณ์ไม่ค่อยพอใจ ที่ผู้เขียนพาภรรยาท่านไปปฏิบัติธรรม ผู้เขียนเกรงว่าจะเกิดปัญหาภายใน

ครอบครัวเพื่อน จึงไม่กล้าพูดธรรมะหรือชวนเพื่อไปแก้ตัวอีก

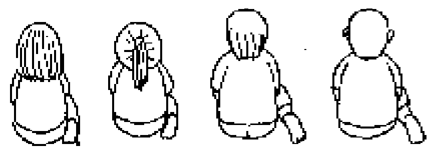
ต่อมา ผู้เขียนได้เปลี่ยนวิธีปฏิบัติธรรมใหม่ เป็นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ โดยไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส จังหวัดสกลนคร หลังจากเข้าใจหลักการของการปฏิบัติ ก็รู้สึกพอใจว่าวิธีนี้น่าจะเหมาะสมกับชีวิตของตัวเอง ก็คิดถึงเพื่อนอีกท่านหนึ่งซึ่งปักหลักอยู่จังหวัดสุรินทร์ ทั้ง ๆ ที่เป็นคนระนอง โดยปกติเพื่อนจะโทรศัพท์มาคุย และปรึกษาเรื่องครอบครัวเป็นประจำ และในระยะหลังตัวผู้เขียนจะชอบอยู่คนเดียว และไม่รับข้อมูลจากสื่อทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุหรือโทรทัศน์ เพราะยังไม่สามารถรักษาจิตให้นิ่งได้ และต่อมาเพื่อนท่านนี้ได้ลองปฏิบัติตามก็รู้สึกว่าดี จึงขอตามไปปฏิบัติธรรมด้วย จึงได้นัดหมายว่าในช่วงที่มีวันหยุดต่อเนื่องในเดือนมิถุนายน น่าจะปลีกตัวได้สัก 7 วัน คิดว่าเพื่อนคงจะปรับตัวได้ดีขึ้น

เมื่อถึงเดือนพฤษภาคม เพื่อนได้โทรศัพท์มาถามทางจะไปวัด เพราะได้ลางานและเตรียมเสื้อผ้าเครื่องใช้ที่จะไปปฏิบัติธรรมเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผู้เขียนก็ทักท้วงให้รอไปพร้อมกัน แต่ด้วยความมั่นใจ เพราะเพื่อนท่านนี้ประสบความสำเร็จกับทุกกิจการที่ตัดสินใจทำก็ไม่ยอมเปลี่ยนใจ จึงไปวัดคนเดียวโดยให้พนักงานขับรถไปส่งที่วัดแต่เพื่อนอยู่ได้ 1 วัน ก็ขอกลับ การเจริญสติของวัดนี้จะใช้วิธีการเคลื่อนไหว คือ เดินจงกรมและสร้างจังหวะ ผู้ปฏิบัติจะต้องผจญกับความง่วง ซึ่งเพื่อนก็ไม่สามารถทำได้ เมื่อต้องเผชิญกับความ

คิดฟุ้งซ่าน ปรุงแต่ง ก็ไม่สามารถผ่านได้ เพราะไม่ทำตามที่พระอาจารย์แนะนำ อัตตาของกลุ่มผู้มีการศึกษาจะสูง จึงทำให้ปวดศีรษะและมีอาการอาเจียนรุนแรง เพื่อนจึงต้องหาวิธีที่จะกลับบ้านเอง ในการปฏิบัติธรรมจะห้ามไม่ให้มีโทรศัพท์ติดตัว เพื่อนจึงต้องพยายามหาโทรศัพท์ เพื่อเรียกรถให้มารับกลับก่อนกำหนด จึงขอตามพระไปบิณฑบาต และโทรศัพท์ให้เพื่อนมารับกลับ

ผู้เขียนก็รู้สึกเสียดายโอกาสและคิดว่าถ้าไปด้วย ก็อาจจะช่วยให้เพื่อนผ่านพ้นได้ และได้สอบถามพระอาจารย์ท่านก็กล่าวว่าคงจะยากที่จะพาเพื่อนออกจากความทุกข์ได้ และเมื่อผู้เขียนพยายามชวนเพื่อนให้มาแก้ตัวใหม่อีกหลายครั้ง เพื่อนก็บอกว่าตีกอล์ฟสบายกว่าเยอะเลย

แต่คงต้องทำใจ เพราะก็พยายามเต็มความสามารถแล้ว



หมอพาหมอไปวัด

การปฏิบัติธรรมในกลุ่มผู้มีการศึกษาสูงจะเป็นเรื่องยาก เพราะการศึกษาทางโลกจะบ่มเพาะความมีตัวตน ซึ่งจะต่างกับการปฏิบัติธรรมที่ต้องละความมีตัวตนออก

จากที่ผู้เขียนซึ่งได้ปฏิบัติธรรมมานาน 5-6 ปี ก็เกิดความเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติธรรมพอสมควร แต่ก็ยังไม่สามารถลงได้ลึกซึ้งเพราะมีกิเลสซึ่งพอกพูนมากตามอายุ การล้างออกคงจะยาก จึงคิดว่าแพทย์ซึ่งยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ถ้าได้เริ่มปฏิบัติธรรมเร็วก็คงจะมีประโยชน์ต่อตัวเอง ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ

ผู้เขียนจึงได้พยายามชักชวนเพื่อนร่วมอาชีพแพทย์ แพทย์ประจำบ้าน และนิสิตแพทย์ ให้ไปลองศึกษาทางธรรมเพื่อเข้าใจเรื่องจิตวิญญาณทางพุทธศาสนาเพราะเป็นเรื่องมหัศจรรย์

ในวันเข้าพรรษา ปี2548 จึงได้ชักชวนแพทย์ซึ่งมาฝึกอบรมในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ได้ 3 ท่าน คือ 2 ท่านเป็นแพทย์ในหน่วยงานที่ผู้เขียนทำงานอยู่ อีก 1 ท่านเป็นแพทย์ประจำบ้านภาควิชาอื่น ทั้ง 3 ท่าน มีเหตุปัจจัยแตกต่างกันในการไปปฏิบัติธรรม ซึ่งในวันเข้าพรรษาปีนี้ ผู้เขียนได้นำผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน 6 ท่าน และแพทย์ 4 ท่าน รวมผู้เขียนอีก 1 รวมทั้งหมด 11 ท่าน

แต่บทความนี้จะขอเล่าการปฏิบัติธรรมเฉพาะแพทย์ และนักศึกษาแพทย์

คุณหมอมด มาปฏิบัติธรรมเพราะถูกผู้เขียนชักชวนหลายครั้งและยังส่งสัญญาณชักชวนไปยังครอบครัวคุณหมอมดด้วย เพราะผู้เขียนได้ดูแลรักษาคุณลุงของหมอมด ซึ่งเป็นโรคสะเก็ดเงินนานกว่า 20 ปี ท่านเสียชีวิตก่อนที่คุณหมอมดจะมาฝึกอบรมเป็นแพทย์ประจำบ้านหน่วยผิวหนัง จึงรู้จักกับครอบครัวคุณหมอมาก่อน คุณหมอมดจะหลบและหลีกเลี่ยงผู้เขียนทุกครั้งที่ทราบว่าจะไปปฏิบัติธรรม จนครั้งนี้มีแรงสนับสนุนจากคุณป้าภรรยาของคุณลุงที่เป็นโรคสะเก็ดเงินชักชวนให้ไปต่อหน้าผู้เขียน คงเกรงใจจึงตัดสินใจมาปฏิบัติธรรมด้วย

คุณหมอแวว เป็นแพทย์ซึ่งมาศึกษาในหลักสูตรปริญญาโทสาขาโรคผิวหนัง ซึ่งผู้เขียนเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการทำวิทยานิพนธ์ คุณหมอแววค่อนข้างวิตกกังวลเกินเหตุ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง

ผู้เขียนเองก็คิดว่า ถ้าพาไปปฏิบัติธรรมคงจะดีขึ้น และภาระที่ผู้เขียนต้องให้คำปรึกษาคงจะง่ายขึ้น คุณหมออาจเกิดปัญญารู้เองได้ เมื่อกลับมาทำวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาก็อาจได้พึ่งงานวิจัยที่ดีเลิศของคุณหมอแวว ไปพูดคุยในสมาคมแพทย์ผิวหนัง

คุณหมอโฉมศรี เป็นแพทย์ประจำบ้านภาควิชาเวชศาสตร์ชันสูตร ได้มาปฏิบัติธรรม เพราะคุ้นเคยกับผู้เขียนในฐานะลูกค้าของผู้เขียน มักมาขอแบ่งปันยารักษาโรคผิวหนังไปใช้ในคลินิกส่วนตัว ได้พูดคุยกับคุณหมอ 3-4 ครั้ง และในระหว่างรวบรวมผู้ไปปฏิบัติธรรมก็เลยพลั้งปากชวนคุณหมอโฉมศรีว่าสนใจไหม ปรากฏว่าคุณหมอตอบรับในทันที เพราะคิดว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิต และครอบครัวคุณหมอก็เป็นนักปฏิบัติธรรมกันทั้งครอบครัว

ส่วนคนสุดท้าย คือ **คุณหมอคริสตินา** เป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 จากมหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ กรุงวอชิงตันดีซี ประเทศสหรัฐอเมริกา คุณแม่ของคุณหมอคริสตินา ซึ่งเรียนเก่งสอบได้ที่ 1 ทุกครั้ง เป็นแพทย์รุ่นน้องผู้เขียน 1 ปี และย้ายภูมิลำเนาไปอยู่สหรัฐอเมริกาทั้งครอบครัว คุณหมอคริสตินาเกิดในสหรัฐอเมริกาพูดภาษาไทยได้พอควร แต่คงคุ้นเคยกับวัฒนธรรมทางตะวันตก เนื่องจากคุณแม่หมอคริสตินาอยากให้คุณหมอทำงานสบาย จึงอยากให้คุณหมอ

มาสัมผัสกับชีวิตสบาย ๆ ของหมอผิวหนัง เมื่อมีโอกาสกลับมาเยี่ยมเมืองไทย จึงฝากคุณหมอคริสติน่าให้มาดูงานในหน่วยผิวหนังที่ผู้เขียนปฏิบัติงานอยู่เป็นเวลา 1 เดือน ในวันที่ 2 ของการปฏิบัติงาน ผู้เขียนได้เล่าเรื่องจะไปปฏิบัติธรรม คุณแม่ของหมอก็คิดว่าคุณหมอคริสติน่าสมควรจะไปด้วย จึงจัดการซื้อตั๋วเครื่องบินจะให้หมอและน้องชายไปด้วย และจัดเสื้อผ้าเครื่องใช้ให้ด้วย ทั้ง ๆ ที่ครอบครัวนี้นับถือศาสนาคริสต์ แต่น้องชายเกิดปัญหาจึงไม่ได้มาปฏิบัติธรรม

เมื่อถึงกำหนดวันเดินทาง นัดพร้อมกันที่สนามบินดอนเมืองเวลาเช้า 05.00 น. เพราะเครื่องบินออก 06.10 น. และผู้เขียนจะให้คำแนะนำเรื่องสถานที่ กฎระเบียบของวัด ผู้เขียนก็คิดว่ามาสายที่สุดคือ 05.30 น. แต่ปรากฏว่ายังไม่มีใครมาถึงเลย รออยู่สักพักคุณหมอมด คุณหมอคริสติน่าก็มา เมื่อถึงเวลาจะต้องขึ้นเครื่องปรากฏว่าหมอแววและคุณหมอโฉมยังมาไม่ถึง ก็เลยตกเครื่องบินทั้งคู่ ก็ไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะเหตุใด จะโทษการจราจรติดขัด ซึ่งเป็นเหตุผลที่คนกรุงเทพฯ ชอบอ้างก็คงไม่ได้เพราะยังเช้าอยู่ จนถึงวันนี้ก็ไม่ได้ถามเหตุผล เพราะคงไม่มีประโยชน์ที่จะคิดเรื่องในอดีต คุณหมอทั้งสองต้องมาช้ากว่ากำหนด 2 วัน เพราะไม่สามารถสำรองที่นั่งได้ในคืนนั้น เมื่อทราบว่าคุณหมอแววตกเครื่อง คุณหมอมดเล่าให้ฟังว่าคุณหมอแววได้ไปยิงเลเซอร์รักษากระบนใบหน้า 1 วัน ก่อนมาปฏิบัติธรรม ก็ทำให้ผู้เขียนเกิดความวิตกว่าสภาพจิตคุณหมอแวว

จะไม่พร้อมปฏิบัติธรรม เพราะอาจกังวลเรื่องแผลเป็นที่หน้า คุณหมอแววปิดผ้าก๊อซขนาด 2 x 2 เซนติเมตรทั้งสองแก้ม ก็รู้สึกสังเวชใจยิ่งเห็น คุณหมอต้องทายาบริเวณแผลในเวลาเช้า ก่อนที่จะมาทำวัตรที่ศาลาวัด ยิ่งหมดกำลังใจ คุณหมอคิดอย่างไร คิดว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเล่น ๆ หรือ? ได้เล่าความกังวลใจให้พระอาจารย์สุริยาฟัง ท่านก็กลับบอกว่าคุณหมอแววทำถูกแล้ว จะได้ทำงานเสร็จทั้ง 2 อย่างเลย ซึ่งมาคิดย้อนหลัง จึงเข้าใจว่าท่านพูดถูก เพราะถ้าคุณหมอแววสามารถทวนกระแสทั้งหมดได้ก็คงจะรู้แจ้งแน่ ๆ

ส่วนคุณหมอโฉม ค่อนข้างเงียบขรึม คงรู้สึกเสียใจที่มาช้า แต่ก็ไม่ได้ถามเหตุผล เพราะการปฏิบัติธรรม เมื่อถึงเวลาก็ตัวใครตัวมัน ไม่มีใครช่วยใครได้ต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง รู้ด้วยตัวเอง และไม่ใช่ของง่าย ๆ เหมือนเรียนแพทย์

เมื่อมาถึงวัดในวันแรก ประมาณ 09.00 น. ในวัดยังมีเด็กนักเรียนจากโครงการของกระทรวงศึกษาธิการ 240 คน มาปฏิบัติธรรม 3 วัน และเป็นวันสุดท้ายดูวุ่นวายพอควร พระอาจารย์ได้ปฐมนิเทศผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มที่ผู้เขียนพามา และให้แยกย้ายกันเข้าที่พัก คุณหมอมดซึ่งกลัวตุ๊กแกจึงขอพักรวมในห้องใหญ่กับผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน 3 ท่าน ส่วนคุณหมอคริสติน่าพักกับคุณเอ๋พักในกุฏิ

หลังเก็บสัมภาระเรียบร้อยถึงเวลาฉันเพล 11.00 น.

เนื่องจากจะมีการประเมินผลการปฏิบัติธรรมของเด็กนักเรียนก่อนกลับ พระอาจารย์จึงให้ผู้เขียนพาไปปฏิบัติที่ศาลาใกล้อ่างเก็บน้ำภูเพ็กก่อน และได้สาธิตวิธีเดินจงกรม และการสร้างจังหวะ แต่เนื่องจากทุกคนยังไม่ค่อยคุ้นเคยก็คงรู้สึกแปลกที่ต้องมาเดินกลับไปกลับมา และการยกมือสร้างจังหวะ ก็จะยิ่งดูตลก

หลายท่านพูดคุยกันดูวุ่นวายพอควร ผู้เขียนจึงขอตัวไปปลีกวิเวกในป่าอีกด้าน มีผู้สนใจตามไป 2 ท่าน ส่วนที่เหลือก็ปฏิบัติกันอยู่ที่ศาลา พระอาจารย์ได้ลงมาแนะนำวิธีปฏิบัติเป็นระยะ ๆ จนกระทั่งถึงเวลา 17.00 น. ก็มีเสียงระฆังเป็นเสียงสัญญาณว่าให้ขึ้นไปอาบน้ำและทำวัตรเย็น ในวันนั้นพระอาจารย์ได้บรรยายธรรมแบบยืดยาวเกินเวลานอน 21.00 น. คงจะลองทดสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมดูว่าจะอดทนได้เพียงใด หลายคนก็ง่วงเหงาหาวนอน และยังเขินที่จะยกมือสร้างจังหวะในระหว่างฟังธรรมเทศนา เพราะไม่ทราบว่าจะมีประโยชน์ได้อย่างไร

ในเช้าวันที่ 2 ของการปฏิบัติธรรม เสียงระฆังตีปลุกให้ตื่นในเวลาตี 3 ครึ่ง หลังจากทำวัตรเช้าแล้ว พระสงฆ์ออกบิณฑบาตในเวลา 7 โมง และ 8 โมง จะฉันอาหาร การปฏิบัติธรรมของผู้ใหญ่จะรับอาหารมื้อเดียว แล้วพระอาจารย์ก็ได้ให้ทุกคนลงปฏิบัติในป่าใกล้อ่างน้ำ คุณหมอมดก็เดินอยู่คนเดียวในพงป่าก็ง่วงไปเดินจงกรมสร้างจังหวะไป ก็คงทำได้พอควร ส่วนคุณหมอคริสติน่าก็ปฏิบัติใกล้กับคุณเอ๋ การปฏิบัติวันที่ 2 ก็จบด้วยความเงียบ ๆ ของทุกคน

คงจะงงว่ามาทำไมอะไรกัน และบางท่านเริ่มบ่นว่าถูกแม่บังคับมา คุณหมอแวว และหมอโฉม ได้มาถึงในเวลากลางคืนเกือบ 5 ทุ่ม ก็ให้คุณหมอมดจัดที่นอนรอ

ในวันที่ 3 ของการปฏิบัติธรรม ทุกคนต้องตื่นตี 3 ครึ่ง เพื่อทำวัตรเช้า เห็นคุณหมอแววซึ่งเพิ่งมาถึงวัดติดผ้าปิดแก้ม 2 ข้าง ผู้เขียนก็รู้สึกเซ็งเล็กน้อยว่า ทำไมไม่บอกซักหน่อยว่า จะไปทำหน้ายิงเลเซอร์ จะได้ห้ามกันทัน และเมื่อรับอาหารเช้าเสร็จก็ต้องลงไปปฏิบัติในป่าที่เดิม เห็นคุณหมอแววต้องทายาแล้วปิดผ้าบริเวณรอยแผล ก็ยิ่งสงสารว่าจะไหวหรือ? คุณหมอแววเดินจงกรมใกล้กับหมอมด และด้วยยังเป็นผู้มาปฏิบัติใหม่ก็อยากจะพูดคุย และอาจมีความกังวลเรื่องแผลที่ใบหน้าก็จะเดินมาหาหมอมดบ่อยครั้ง แต่ก็ไม่ได้เตือน เพราะเกรงว่าจะยิ่งกังวลใจมากขึ้น ในเย็นวันที่ 3 ได้ทราบจากพระอาจารย์ซึ่งมาสอบอารมณ์หมอมดว่าคุณหมอมดน้ำตาไหลตลอดเวลาที่เดินจงกรม ก็นึกดีใจว่าคุณหมอได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติค่อนข้างเร็ว จะได้มีกำลังใจปฏิบัติต่อไป สำหรับคุณหมอคริสตินาซึ่งดูจากการเดินจงกรม ก็เห็นว่าทำได้ดี แต่เธอกลับมาปรึกษาว่ารู้สึกไม่มีประโยชน์ที่จะปฏิบัติต่อ จะขอกลับก่อน ผู้เขียนก็ต้องกราบเรียนพระอาจารย์ และหลังจากพระอาจารย์พูดคุยกับคุณหมอคริสตินานานพอควร คุณหมอก็เลยอยู่ต่อ และผู้เขียนก็คงหวั่นใจว่าคุณหมอแววจะทนไหวหรือ แต่ด้วยความเกรงใจ และกลัวผู้เขียนคุณหมอแววก็ต้องทน

ส่วนคุณหมอโฉมค่อนข้างเงียบและตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังมาก ใจก็คิดว่าคงไม่น่ามีปัญหา ผู้เขียนได้บอกกับหมอแววว่าไม่ให้ออกจากทางจงกรม อย่ารบกวนคุณหมอมด และเนื่องจากผู้เขียนก็มีปัญหาเรื่องง่วงนอนในขณะเดินจงกรมอย่างมากเช่นกัน ก็เลยต้องแก้ปัญหาของตัวเอง จึงไม่ค่อยได้สนใจผู้ปฏิบัติธรรมผู้อื่น

ในการปฏิบัติวันที่ 3 หมอแววขอปฏิบัติบริเวณใกล้ที่พัก เพราะคงเกรงเรื่องแผล และกลัวแสงแดดจะทำให้รอยแผลที่ยิงเลเซอร์จะดำ ผู้เขียนก็นึกแปลกใจว่า ทำไมคุณหมอแววจึงกังวลไร้เหตุผล เพราะมีผ้าปิดรอยแผลอยู่แล้วแสงอัลตราไวโอเลตจะทะลุเข้าไปได้อย่างไร พระอาจารย์บอกว่าคุณหมอแววได้อารมณ์ร้องไห้เหมือนกัน ก็ดีใจด้วยเล็กน้อย เท่าที่สังเกตการแต่งตัวของคุณหมอแววก็คิดว่ายังอยู่กับกิเลสอยู่มาก

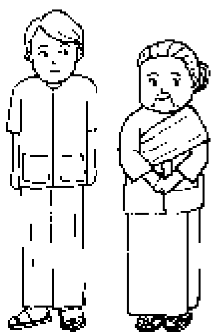
ในวันที่ 6 ของการปฏิบัติธรรม คุณหมอมด และคุณหมอคริสตินาก็ดูเรียบร้อยดี คุณหมอทั้งสองไม่ง่วงนอนเดินจงกรมได้ทั้งวัน ก็ดีใจด้วย แต่ฝนตกทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ส่วนคุณหมอแววขอปฏิบัติใกล้ที่พัก ก็เลยไม่ทราบความก้าวหน้า

ในวันที่ 7 ของการปฏิบัติธรรม เป็นกำหนดการกลับของหมอมดและหมอคริสตินา หมอแววก็ขอกลับบ้าง ผู้เขียนคิดว่าคุณหมอแววควรจะอยู่ต่อเพราะยังปฏิบัติไม่ครบ 7 วัน ได้บอกให้หมอมดอยู่ต่อเป็นเพื่อนหมอแวว และกราบเรียนพระอาจารย์ได้ทราบภายหลังว่าคุณหมอทั้ง 3 ท่านไม่ยอมอยู่ต่อ โดยมีเหตุผลมากมาย

ว่าต้องกลับ ถ้าคิดย้อนกลับในขณะนี้ทุกคนคงจะเข้าใจดีแล้วว่าสาเหตุการกลับ เป็นเพราะมีมารมาดึงให้กลับ

ในระหว่างพระอาจารย์แสดงธรรม และประเมินผลของการปฏิบัติธรรมของคุณหมอทั้งสาม ก็ยังชวนให้อยู่ต่อ ผู้เขียนก็พยายามส่งสัญญาณให้อยู่ต่อเพราะเข้าใจดีว่า การทวนกระแสจะให้ผลดีต่อการปฏิบัติธรรมมาก แต่ทั้งสามท่านยังจะขอกลับ ก็นึกเสียดายโอกาสแทน พระอาจารย์ประเมินว่าผลการปฏิบัติของคุณหมอค่อนข้างดี

ผู้เขียนกราบเรียนพระอาจารย์หลังจากกลับวัด ว่าหมอทุกคนกลับมามีสภาพจิตฟุ้งซ่านเหมือนก่อนไปวัด แต่พระอาจารย์บอกว่าสิ่งที่ได้ไปจากวัด จะยังฝังใจคุณหมออยู่ และอาจหยิบมาใช้ได้เมื่อถึงเวลา



คุณหนึ่งพาแม่ไปวัด

ก่อนเข้าพรรษาในปี 2550 มีการปฏิบัติธรรมเจริญสติและปฐมนิเทศนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาจิตวิทยา ที่วัดป่าโสมพนัส รวม 6 วัน

ผู้เขียนได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรร่วม และทุกครั้งที่ไปก็จะชักชวนผู้ใกล้ชิดแต่ก็มักไม่มีใครสนใจ ส่วนใหญ่ผู้ที่ไปกับผู้เขียนมักเป็นบุคคลที่ไม่ได้ตั้งใจชวน เช่นครั้งนี้คือคุณแม่ของคุณหนึ่ง

คุณหนึ่งพาคุณแม่วันดีมาพบผู้เขียนที่คลินิกผิวหนัง โรง-พยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้วยปัญหาผื่นแพ้แสงเรื้อรังนานหลายเดือน รักษามาหลายแห่งก็ยังไม่ทุเลา ในครั้งแรกเมื่อทราบว่าเป็นปัญหาแพ้แสงก็รู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ดูแลผู้ป่วยแพ้แสง ผู้เขียนก็ถูกอุปโลกน์ว่าเป็นแพทย์ผิวหนังเชี่ยวชาญเรื่องแสง จึงต้องพยายามรวบรวม

ผู้ป่วยแพ้แสงไว้ศึกษาเป็นข้อมูลสอนแพทย์ ซึ่งอบรมเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาโรคผิวหนัง เมื่อได้ทดสอบคุณวันดีด้วยแสงทุกชนิด คือ รังสีอัลตราไวโอเลต และแสงช่วงตามองเห็น ก็ไม่พบว่าคุณวันดีแพ้แสง มีแต่รอยแดงบริเวณติดพลาสเตอร์ คล้ายผื่นลมพิษ ได้วินิจฉัยว่าเธอเป็นผื่นลมพิษธรรมดา สั่งยาให้รับประทานและนัดมาตรวจอีกใน 2 สัปดาห์ ผู้เขียนก็คิดว่าเธอคงไม่กลับมาตรวจอีก เพราะผลทดสอบไม่มีการแพ้แสงเช่นที่เธอเข้าใจ แต่คุณวันดีได้กลับมาตรวจซ้ำตามนัดหมาย เธอเล่าว่าอาการของเธอไม่ทุเลา ผู้เขียนจึงซักประวัติเธอใหม่อย่างละเอียด เธอเล่าว่าอาการแพ้แสงจะแสบร้อน แม้แต่นั่งในที่ร่มก็ยังมีอาการ เพราะมีแสงสะท้อนมาจากกระจกของข้างบ้านใกล้เคียง และถึงแม้เธอจะใส่เสื้อปกปิดก็ไม่ทุเลายังแสบร้อนที่ผิวหนัง เมื่อฟังถึงจุดนี้ผู้เขียนจึงทราบว่าคุณวันดีมีปัญหาทางใจไม่ใช่โรคแพ้แสง จึงบอกเธอว่าเธอป่วยเป็นปัญหาทางใจ ทั้งคุณวันดีและคุณหนึ่งรู้สึกตกใจที่ผู้เขียนพูดตรงๆ คุณวันดีร้องไห้ด้วยความเสียใจที่ผู้เขียนไม่เข้าใจความเจ็บป่วยของเธอ และยืนยันว่าเธอมีปัญหาที่ผิวหนังไม่ใช่โรควิกลจริต

ผู้เขียนจึงทำความเข้าใจให้เธอทราบว่าการเจ็บป่วยเป็นจากความคิด และเธอต้องออกมาจากความคิดให้ได้ จึงจะหาย ส่วนยารักษาทางจิตจะต้องพบจิตแพทย์ซึ่งมีความเข้าใจเรื่องมากกว่า เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ป่วยมักปฏิเสธการไปพบจิตแพทย์ เพราะคนไทยคิดว่าเป็นเรื่องน่าอายที่จะไปพบจิตแพทย์ ซึ่งต่างจากประเทศ

ที่พัฒนาแล้วการพบจิตแพทย์เป็นเรื่องธรรมดา และด้วยธรรมะจัดสรร จึงเสนอว่าเธอควรลองไปปฏิบัติธรรม อาจช่วยแก้ความเข้าใจผิดได้ และอีก 4 สัปดาห์ผู้เขียนจะไปวัด ถ้าสนใจก็ยินดีที่เป็นสะพานบุญ ทั้งคุณหนึ่งและคุณวันดีคงแปลกใจกับคำแนะนำของผู้เขียน หลังจากเธอออกไปจากห้องตรวจประมาณ 1 ชั่วโมงก็กลับเข้ามา และบอกว่าจะไปวัดด้วย ผู้เขียนก็บอกสถานที่และการเดินทางไปวัดก็ไม่คิดว่าเธอจะไปจริง คงมีมารมาดึงรั้งแน่นอน จึงไม่ได้สนใจ ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนกำหนดไปวัดคุณหนึ่งก็มาพบผู้เขียนและยืนยันว่าจะพาแม่ไปวัด ผู้เขียนก็ยังไม่คิดว่าเธอจะไปจริง เมื่อผู้เขียนถึงวัดพระอาจารย์บอกว่าคุณหนึ่งพาแม่มาก่อนผู้เขียน 1 คืน กำลังเดินจงกรมอยู่ ก็รู้สึกดีใจด้วย

เนื่องจากในวัดมีพระจำพรรษาอยู่น้อย และผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีมากถึง 150 ท่าน พระอาจารย์จึงให้ผู้เขียนเป็นพี่เลี้ยงเป็นประสบการณ์ครั้งแรกก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร อารมณ์กรรมฐานก็ยังไม่มี จะช่วยเหลือคนอื่นได้หรือ แต่ก็ต้องช่วยงานพระอาจารย์

ในวันแรก จึงเดินเป็นเพื่อนและสังเกตอากัปกิริยาของผู้ปฏิบัติธรรม ก็เป็นเรื่องแปลกที่เมื่อสังเกตผู้ปฏิบัติธรรมจะพอทราบว่าท่านมีปัญหาอะไร อาจเป็นเพราะผู้เขียนเองก็เคยผ่านจุดนั้นมาก่อน และเมื่อให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมก็ช่วยให้หลายท่านได้อารมณ์กรรมฐาน

ในวันที่สองได้เปลี่ยนมาดูแลกลุ่มคุณวันดี ส่วนใหญ่เป็น

นักศึกษาซึ่งไม่ค่อยสนใจปฏิบัติแต่ก็ไม่ได้ไปสอบถามคุณวันดี ในตอนเย็นฝนตกหนักต้องหลบฝนกันวุ่นวาย และเมื่อระฆังพัก 5 โมงเย็น คุณวันดีได้พยายามเล่า **"ความรู้ตัวทั่วพร้อม"** ให้ผู้เขียนฟัง ในวันต่อมา ผู้เขียนเปลี่ยนไปดูแลนักศึกษาปริญญาโทจากขอนแก่น ได้ช่วยแก้อารมณ์ให้หลายท่าน จึงสนุกกับการเดินจงกรม

ในวันที่ 6 นักศึกษาจากขอนแก่นจบการอบรม พระอาจารย์ให้คุณวันดีมาเล่าเหตุที่มาวัด และผลการปฏิบัติเธอเล่าว่า เธอมีปัญหารู้สึกแสบร้อนที่ผิวหนังมานานหลายเดือนเข้าใจว่าแพ้แสง และเมื่อผู้เขียนบอกเธอว่าเธอมีปัญหาทางจิต ก็ไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ โดยปกติเธอไม่สนใจเรื่องทางพุทธศาสนา และไม่มีเวลาที่จะเข้าวัด แต่เมื่อผู้เขียนแนะนำมาปฏิบัติธรรม กับพระอาจารย์ซึ่งเก่งมากก็เลยลองมา และเมื่อแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เธอได้อยู่กลุ่มนักศึกษา เมื่อลงไปในที่ที่กำหนด นักศึกษาก็เลือกทางเดินจงกรมที่สะดวกสบายกันหมด เหลือแต่ทางจงกรมในพงหญ้า ผิวทางเดินขรุขระมีกอหญ้าเกะกะ เวลาเดินต้องเดินอย่างระมัดระวัง ในวันแรกก็รู้สึกรำคาญนักศึกษาราชภัฏที่นั่งคุยกันเสียงดัง ในวันที่สอง ที่ผู้เขียนเป็นผู้ควบคุมนักศึกษาสงบลงตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น เธอเดินจงกรมได้ดีขึ้น เธอรู้สึกเจ็บเท้าเพราะทางเดินจงกรมไม่เรียบ พระภิกษุรูปหนึ่งแนะนำให้เปลี่ยนไปเดินทางจงกรมใหม่เป็นทางดิน จึงเดินได้สะดวกขึ้น ในเวลาบ่ายฝนตกหนัก ทางเดินจงกรมกลายเป็นโคลนเธอก็ยังเดินจงกรมโซซัดโซเซต่อ เธอค่อย ๆ เดินช้า ๆ ย่ำเท้าลงไปในโคลน

อยู่นานพอควร

ต่อมาเธอก็รู้สึกว่า เธอสามารถเดินได้อย่างมั่นคงรู้ทุกก้าวเดิน และระลึกรู้ว่าถ้าเธอมีสติเหมือนเช่นนี้ เธอคงไม่ทำให้ถ้วยชามแตกเสียหายเหมือนครั้งที่เธอทำมาในอดีต และในวันถัดมาเธอก็สามารถเดินจงกรมโดยมีสติตลอดทั้งวัน คุณวันดีมีสติชัดเจนมาก ผู้เขียนก็รู้สึกดีใจ อาการกลัวแสงของเธอทุเลาลง เมื่อกลุ่มนิสิตปริญญาโทจบการอบรม จะเหลือเฉพาะญาติธรรมประมาณ 15 คน คุณวันดีก็เกิดความกลัวและคิดจะกลับบ้านด้วย และเมื่อต้องเปลี่ยนที่นั่งปฏิบัติธรรมในศาลา ก็เริ่มรู้สึกแสบร้อนจากแสงที่ผ่านกระเบื้องใส หลังจากอธิบายให้เธอฟังว่า จะมีผู้ปฏิบัติธรรมเข้าออกตลอดเวลา เธอจึงยอมอยู่ต่อ และในทุกเย็นช่วงทำวัตรเย็น คุณวันดีจะบอกเล่าความรู้สึกตัวซึ่งอยู่กับเธอตลอด และกล่าวตำหนิบุตรสาวว่าไปปฏิบัติธรรมผิดทาง ผู้เขียนก็คอยห้ามไม่ให้เธอระบายความอึดอัดที่เธอสะสมมาตลอดชีวิต เธอคงสะสมเก็บอารมณ์มานาน และอาจน้อยใจว่า มีการศึกษาน้อยกว่าบุตรทั้งสามคนที่มีการศึกษาสูง บุตรสองท่านจบปริญญาทำงานและเป็นหลักของครอบครัว ส่วนบุตรชายคนเล็กกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยปีสุดท้าย และเมื่อบุตรสาวคนโตไปปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติอื่น อาจมีบุคลิกเปลี่ยนแปลงไป คุณวันดีเธอก็คิดว่าไม่ใช่เป็นเรื่องที่ถูกต้อง คงมีการพูดคุยถกเถียงกันในครอบครัว ตัวคุณหนึ่งเองก็คิดว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้เธอดีขึ้น เธอได้ไปปฏิบัติมา 2 ครั้ง

ในวันแรกผู้เขียนเป็นพี่เลี้ยงกลุ่มคุณหนึ่ง จากการสังเกตการเดินจงกรมของคุณหนึ่งก็ยังไม่อยู่กับสติ แต่ไม่ทราบความก้าวหน้าในวันต่อมา และเมื่อคุณแม่เธอได้สติ จึงพยายามสอนเธอในขณะทำวัตรเย็นทุกวัน คุณหนึ่งซึ่งเป็นบุตรได้พาคุณแม่เข้าวัด ผลบุญที่เธอทำเห็นทันตา การศึกษาทางธรรมจะต่างกับทางโลกมาก ไม่จำเป็นว่าต้องมีการศึกษาสูง เพียงแค่มีศรัทธาและความอดทนก็เพียงพอ แต่สำหรับผู้มีการศึกษาสูงเช่นผู้เขียนกลับพบว่าการศึกษาทางโลกเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาทางธรรมมาก เพราะมีความคาดหวัง ความสงสัยที่คุ้นเคยมาในขณะศึกษาทางโลก

คุณหนึ่งพาคุณแม่ไปวัดครั้งนี้เป็นเรื่องที่น่าชื่นชม ผู้เขียนได้ปรารภกับพระอาจารย์เกรงว่าเมื่อคุณวันดีกลับบ้าน และถ้าพยายามเทศน์สอนบุตรอีก 2 คน เรื่องผลการปฏิบัติธรรมที่เธอได้รับอาจเกิดปัญหาว่า ผู้เขียนเป็นผู้ที่ทำคุณแม่ของเธอฟั่นเฟือนพูดเพ้อเจ้อ เพราะบุตรสองคนยังไม่เคยปฏิบัติธรรม พระอาจารย์ได้พูดคุยทำความเข้าใจกับคุณหนึ่งและคุณวันดี คิดว่าลูก ๆ ทุกคนจะดีใจที่คุณวันดีสามารถได้อารมณ์วิปัสสนา

ทั้งคุณหนึ่งและคุณวันดีไม่ได้กลับมาคลินิกผู้เขียนหลังกลับจากวัด จึงเข้าใจว่าคุณวันดีคงหายจากโรคกลัวแสงแล้ว

ธรรมะโอสถ คงช่วยเธอออกจากความทุกข์ได้จริง ๆ



ไปธุดงค์ (1)

ในอดีตเมื่อเห็นพระเดินธุดงค์ก็ไม่เข้าใจว่าท่านทำเพื่ออะไร และก็ไม่สนใจจะไตร่ถามผู้รู้ เพราะเห็นว่าการเดินของท่านไร้จุดหมาย เสียเวลาเปล่า ๆ

เมื่อได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติอยู่นาน 4 ปี ก็ทำให้จิตใจสงบลง จึงสนใจพุทธศาสนามากขึ้น แต่ก็ไม่ได้ศึกษาอย่างละเอียดยังติดกับโลกสมมุติอยู่ จนกระทั่ง 1 ปีที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งโดยเปลี่ยนการปฏิบัติธรรมเป็นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่วัดป่าโสมพนัส อำเภอพรรณนิคม จังหวัดสกลนคร เจ้าอาวาสคือ พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ เป็นผู้ที่รอบรู้ทั้งสังฆปริยัติธรรมและปฏิบัติธรรม สามารถอธิบายธรรมะให้สนุกเข้าใจได้ง่าย ๆ ทำให้เกิดมีความผูกพันกับพุทธศาสนามากขึ้น และ

ด้วยสังคมชาวอีสานยังรักษาจารีตประเพณี มีความศรัทธาและเคร่งครัดกับการปฏิบัติธรรมสูงมาก จึงทำให้บรรยากาศการปฏิบัติธรรมเป็นสัปปายะ ด้วยผู้เขียนก็มีนิยามประจำตัวว่า **“ฉันทำได้”** จึงชอบเข้าร่วมกิจกรรมกับวัดเป็นประจำ

เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา วัดมีกิจกรรมให้พระภิกษุสงฆ์เข้าร่วมปฏิบัติกรรมฐานบนภูลังกา อำเภอเสกา จังหวัดหนองคาย ผู้เขียนได้ไปร่วมปฏิบัติธรรมนาน 10 วัน โดยช่วยจัดเตรียมอาหารถวายพระ

พระอาจารย์จะพาเดินขึ้นเขาซึ่งไม่สูงนัก ไปแอบดูการจัดเสนาอาสนะของพระภิกษุเพื่อปลีกวิเวก พระภิกษุแต่ละรูปจะต้องทำอาสนะเอง เนื่องจากเป็นฤดูฝน พระจึงต้องขุดสนามเพาะขนาดเล็กรอบอาสนะ เพื่อป้องกันน้ำหลากเข้ามาในกลด การปักกลดก็ต้องให้แข็งแรงปลอดภัยจากลมแรงและฝนซึ่งตกหนัก ต้องระวังแมลงสัตว์กัดต่อย มีการสร้างทางจงกรมสำหรับบำเพ็ญเพียร การธุดงค์ครั้งนั้นกำหนดนาน 1 เดือน ในบางวันเมื่อพระอาจารย์ออกสำรวจความเรียบร้อยของพระภิกษุ ก็จะพาญาติโยมขึ้นไปบนเขาด้วย พระอาจารย์มีความรู้เรื่องต้นไม้ป่าและธรรมชาติอย่างยอดเยี่ยม สามารถอธิบายสรรพคุณของต้นไม้ซึ่งมีประสิทธิภาพทางยาได้

การธุดงค์(เที่ยว) ของผู้เขียนจึงกลายเป็นเรื่องสนุก แต่ไม่ได้อยู่จนครบเวลาต้องกลับมาทำงานทางโลกต่อ ในกิจกรรมเข้าค่าย

บำเพ็ญความเพียรของพระภิกษุ จะจบด้วยการธุดงค์ขึ้นยอดเขาสูงในวันสุดท้าย ก็มีข้อมูลกลับมาบอกว่าหมอพลาดโอกาสชมถ้ำและทะเลสาบที่สวยงามบนยอดเขา จึงเกิดกิเลสที่จะต้องไปธุดงค์อีกให้ได้

หลังออกพรรษา ที่วัดป่าโสมพนัสก็จัดกิจกรรมให้พระภิกษุเข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์อีกครั้ง จึงได้ไปร่วมกิจกรรมในวันสุดท้ายเพื่อธุดงค์ขึ้นเขาตามที่เคยตั้งใจไว้ การธุดงค์ครั้งนี้จะขึ้นภูเพ็กเพื่อนมัสการพระธาตุภูเพ็ก ซึ่งอยู่ใกล้กับวัดและด้วยเคยไปเมื่อครั้งก่อนก็ไม่มีความลำบากอะไร ก็เลยไม่ได้เตรียมตัว แต่ได้เรียนถามพระอาจารย์ว่าจะต้องเตรียมอะไรบ้าง ท่านก็บอกว่าให้เตรียมใจตัวเอง ซึ่งก็ยังไม่เข้าใจ จนกระทั่งจบการธุดงค์ครั้งนี้จึงเข้าใจ

ในการปฏิบัติธรรมทุกท่านก็คงทราบว่า จะไม่มีการพูดคุยซักถาม ต้องพยายามอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น ไม่คิดถึงอดีตไม่ถกถึงเรื่องอนาคต เท่าที่ผู้เขียนพอจะทราบว่าการธุดงค์ครั้งนี้อาจจะต้องค้าง 1 คืน แต่ก็ไม่ทราบจะเตรียมอะไร เพราะถ้าขนของไปมากก็อาจทำให้ปีนเขาไม่ได้เพราะของหนักได้เตรียมน้ำดื่ม 1 ขวด ทางวัดจัดอาหารเพลให้ ได้นำถุงใส่เสื้อหนาวและกางเกงไปด้วย 1 ชุด รองเท้าแตะอีก 1 คู่ ดูก็ไม่ได้ขนอะไรไป แต่เมื่อเดินไป 2-3 ชั่วโมงก็อยากจะทิ้งถุงเพราะเกะกะ การไปอยู่วัดครั้งนี้มีแพทย์ประจำบ้านขอร่วมไปวัดด้วยด้วย คือ คุณหมอมาริษา เจริญลาภ ก็บอกคุณหมอว่าอย่าขนของหนัก คุณหมอเลยไม่ได้เอาอะไรไปเลย นอกจากน้ำดื่มและถุงเท้าสำรองอีก 1 คู่ ซึ่งผู้เขียนต้องยืมใส่ใน

ภายหลัง

ผู้เข้าร่วมธุดงค์วัตร มี 21 ท่าน เป็นอาจารย์พยาบาลจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น แพทย์และพยาบาลจากรพ.ศรีนครินทร์ฯ จ.ขอนแก่น ญาติธรรมชาวสกลนคร และมีแพทย์ 2 ท่านจากกรุงเทพฯ คือผู้เขียนและคุณหมอมาริษา การธุดงค์เริ่มโดยนั่งรถปิคอัพของชาวบ้านไปที่วัดถ้ำฤาษี ซึ่งอยู่ไกลจากวัดพอควรก็ไม่ทราบว่าเป็นส่วนใดของเทือกเขา และเมื่อเริ่มเดินป่าก็รู้สึกตื่นเต้น พระอาจารย์และพระพี่เลี้ยง(ครูบาชัย) เดินเร็วมาก มีการหยุดพักเป็นระยะ ๆ เพื่อรอผู้ร่วมเดินทาง และเมื่อพบพันธุ์ไม้ป่าที่น่าสนใจก็จะอธิบายพร้อมให้ชิมผลไม้ป่าไปตลอดทาง ถ้าสามารถตามพระอาจารย์ได้ทันก็จะรู้สึกสนุก แต่เนื่องจากต้องเดินเร็วและทางเดินไม่เรียบ และต้องเดินย่ำไปบนต้นไม้ซึ่งมีหนาม ผู้เขียนก็สวมชุดปฏิบัติธรรม คือกระโปรงยาวสีดำ เสื้อขาว สวมรองเท้าแตะจึงดูทุลักทุเลพอควรโดนหนามเกี่ยวรั้งทั้งกระโปรงและรองเท้าทำให้เสียเวลาแกะหนามออกถูกหนามขูดข่วนข้อเท้าตลอดทาง บางครั้งหนามก็ตำเท้าและบางครั้งก็ตำมือ แต่ก็ต้องรีบตามให้ทัน เดินไปข้างหน้าลูกเดียวก็เลยไม่ได้ชื่นชมกับธรรมชาติ ทางธุดงค์เป็นป่าเต็งรังสลับป่าแห้งแล้งคล้ายทะเลทราย คือมีแค่หินดานกับต้นไม้ต้นหญ้าแห้ง ๆ เริ่มปีนเขาตั้งแต่ 9 โมงเช้า ในระยะแรกใจก็ยังสู้ ได้หยุดพักฉันเพลเสร็จก็เดินต่อ ทางเดินเริ่มขึ้นเขาจึงต้องปีนป่ายก้อนหินลาดชันสลับทางราบ บางครั้งผู้ร่วมธุดงค์ข้างหน้าหายไปจากสายตาก็ทำให้เดินช้าลง

เพราะหลงทาง ยิ่งเดินฝ่าดงหญ้าแฝกหรือไผ่เพ็ก ซึ่งสูงระดับเอวก็เลยยิ่งงงว่าจะไปทางไหนดี ถ้าเดินตามติดคนนำได้ก็จะเดินได้ง่ายกว่าเพราะเห็นทางที่หญ้าและไม้หนามถูกเหยียบราบไปก่อน ไม่ต้องระวังกิ่งไม้หนามและไม่สะดุดก้อนหิน คุณหมอมาริษาก็คอยช่วยบอกทาง ช่วยแกะหนามและหารองเท้าที่หลุดหายให้บ่อย ๆ พระอาจารย์ซึ่งเดินนำก็เร่งให้รีบเดิน หลายท่านเริ่มหาไม้เท้าเขี่ยนำทางและพยุงกาย ผู้เขียนเคยคึกคะนองว่าแข็งแรง ก็เลยคิดฟุ้งซ่านว่าเรามาทำไม

หลังจากเดินปีนเขาลงเขาอยู่หลายครั้ง ดื่มน้ำดื่มจนหมดขวด ได้ถามพระอาจารย์ว่าจะต้องข้ามเขาอีกกี่ลูก ท่านก็บอกว่า 10 ลูก และเพิ่งเดินมา 2 ลูกเอง ทั้ง ๆ ที่เดินขึ้นทางลาดชันสลับเดินลงทางราบเกินกว่า 10 ครั้ง คิดว่าควรจะต้องถึงที่แล้ว แต่ถามทีไรก็บอกว่ายังเหลือทางอีก 8-9 ลูก ฟังแล้วหมดกำลังใจ แต่ก็ต้องไป ผู้เขียนเองก็กังวลว่าจะหาน้ำดื่มที่ใด เพราะระยะทางอีกไกล มีแต่ความแห้งแล้ง ในบริเวณซึ่งอาจเป็นธารน้ำมีแต่ก้อนหินตลอดทาง จนกระทั่งมาถึงบริเวณซึ่งอาจเคยเป็นธารน้ำขนาดใหญ่มาก่อน พบว่ามีน้ำขังอยู่เล็กน้อย หลายท่านก็เอาน้ำล้างหน้าล้างมือ และเอาขวดน้ำเปล่าบรรจุน้ำ ผู้เขียนก็ได้น้ำมา 1 ขวด น้ำใสแต่มีสีเหลืองอ่อน ก็คิดว่าถ้าจำเป็นก็คงจะต้องดื่ม หลังจากเดินต่ออีกพักใหญ่ก็พูดเปรยว่าไม่กล้าดื่มน้ำ พระอาจารย์ก็บอกว่าท่านดื่มหมดแล้ว ครูบาชัยก็ดื่มหมดแล้วแต่ผู้เขียนก็ยังลังเลไม่กล้าดื่ม สิ่งที่น่าประทับใจ

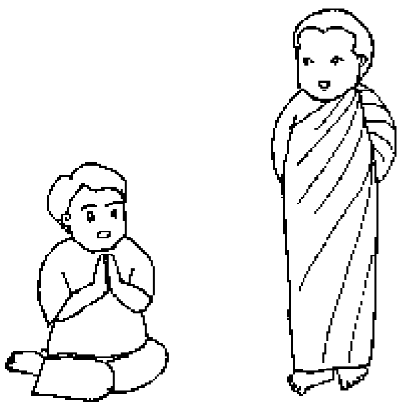
ของผู้เดินธุดงค์ทุกท่าน คือเมื่อถึงภูเขาหินดานลูกหนึ่ง ซึ่งเป็นลานหินกว้างโล่งแจ้ง พบว่ามีร่องรอยของพระภิกษุมาปลีกวิเวกบำเพ็ญความเพียร พบทางจงกรมขนาดยาว 40 ก้าว ปูลาดด้วยทราย ซึ่งพระจะต้องไปขนมาจากที่อื่น มีห้องสุขาโดยใช้ก้อนหินขนาดใหญ่มาเรียง วางล้อมรอบเป็นวงกลมสูงประมาณ 1 เมตร ให้ดูมิดชิด พระรูปนี้คงบำเพ็ญความเพียรอยู่องค์เดียว และคงมุ่งมั่นที่ให้พ้นจากทุกข์ ทำให้คนที่มาร่วมธุดงค์มาในครั้งนี้มีกำลังใจที่จะเดินต่อเพราะความทุกข์ที่พบยังน้อย เปรียบเทียบไม่ได้กับพระภิกษุสงฆ์ซึ่งมาบำเพ็ญเพียร

หลังจากนั้นได้เดินต่อขึ้นเขาลงเขา จนไม่อยากจะนับว่ากี่ครั้ง บางแห่งลาดชันมาก เมื่อมองดูผู้เดินอยู่เบื้องหน้าซึ่งได้ไปอยู่สูงกว่าเรามากก็ท้อ เราจะปีนไหวหรือ มีอยู่ครั้งหนึ่งรู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว เด็กนักเรียนของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สกลนคร ต้องช่วยกันดันให้ขึ้น ส่วนทางเดินขาลงเขาบางครั้งก็อยู่บนไหล่เขาต้องโหนกิ่งไม้ไว้เพราะถ้าลื่นก็คงต้องกลิ้งตกเขา ในระยะหลังเริ่มเข้าใจว่าการเดินจะต้องทำความรู้สึกตัว และเมื่อพระอาจารย์หยุดพักก็ต้องดำรงสติไว้จะทำให้สามารถเดินต่อได้ดีขึ้น แต่ตัวผู้เขียนเองการรู้สึกตัวก็ทำได้เฉพาะทางราบซึ่งมีใบไม้แห้งปกคลุม เพราะไม่ต้องระวังตัวมากใช้เสียงเหยียบย่ำใบไม้ช่วยให้จิตมั่นคงขึ้น แต่เมื่อถึงที่ลาดชันหรือต้องฝ่าดงหญ้า ดงไผ่ก็ไม่สามารถกำหนดจิตได้ เดินอยู่นานมากจนใกล้ค่ำพระอาจารย์บอกว่าจะต้องลงจากเขา เข้าใจว่าพระอาจารย์

เกรงว่าจะไม่ปลอดภัย จึงยิ่งเร่งให้เดินเร็วขึ้น เมื่อได้ลงจากเขาก็พลบค่ำพอดี หลายท่านบอกว่าเราเดินธุดงค์มารวม 10 ชั่วโมง บริเวณเชิงเขาเป็นอ่างเก็บน้ำชลประทาน พระอาจารย์บอกว่าอาจจะต้องพักค้างคืนที่อ่างเก็บน้ำ

สำหรับตัวผู้เขียนคิดว่าก็คงอยู่ได้เพราะมีเสื้อหนาวอีก 1 ตัว อากาศในเวลาเช้ามืดจะหนาวมาก อุณหภูมิอยู่ประมาณ 10 องศา

แต่คุณหมอมาริษาไม่ได้เตรียมอะไรมาเลย จะทำอย่างไร ?



ไปธุดงค์ (2)

การธุดงค์ของญาติธรรม ซึ่งปฏิบัติธรรมที่วัดโสมพนัส 21 ท่าน เป็นอาจารย์พยาบาลจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น แพทย์และพยาบาลจาก รพ.ศรีนครินทร์ฯ ขอนแก่น ญาติธรรมชาวสกลนครและมีแพทย์ 2 ท่านจากกรุงเทพฯ คือ ผู้เขียนและคุณหมอมาริษา เจริญลาภ ได้ธุดงค์จนพลบค่ำและต้องลงจากภูเขาก่อนถึงจุดหมายปลายทางคือ พระธาตุภูเพ็ก บริเวณที่ลงเป็นอ่างเก็บน้ำชลประทาน

พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ บอกว่าอาจจะต้องพักค้างคืนที่อ่างเก็บน้ำ ซึ่งมีอากาศหนาวและยุงก็เยอะ ก็บอกหมอมาริษาต้องทำใจ ด้านข้างอ่างเก็บน้ำมีศาลาอยู่ 1 หลัง พระอาจารย์อาจให้ผู้หญิงเข้าไปพัก ในระหว่างนั้นก็พยายามควบคุมสติ แต่ด้วย

บุญบารมีจากการบำเพ็ญเพียรของพระอาจารย์ ปรากฏว่ามีชาวบ้านขับรถขนมะเขือเทศผ่านมา ได้นำน้ำดื่มมาบริการ พระอาจารย์ก็สอบถามหาวัดป่า ได้รับคำตอบว่าอยู่ห่างไปอีกสัก 1 กิโลเมตร พระอาจารย์จึงให้เดินต่อ ถนนเป็นทางลูกรังสองข้างทาง เป็นไร่มันสำปะหลังค่อนข้างเปลี่ยวทุกคนใช้ไฟฉายส่องทาง คิดว่าหลายคนคงมีจิตใจที่แตกต่างกัน หดหู่ ฟุ้งซ่าน หรืออาจเฉย ๆ เดินมาค่อนข้างไกลมาก ก็ไม่พบบ้านหรือวัด ผู้เขียนบอกหมอมาริษาว่าสงสัยจะต้องเดินกลับไปนอนที่อ่างเก็บน้ำ ยังคิดเลยว่าจะเดินกลับไหวหรือ พระอาจารย์ก็เดินนำทางต่อ จนกระทั่งมีรถบรรทุกขับสวนมาได้จอดเทียบ และขอนิมนต์พระธุดงค์ให้เข้าไปพักในหมู่บ้าน จากการสอบถามชาวบ้านบอกว่าจะต้องเดินอีก 5 กิโลเมตร จึงจะถึงวัดป่า ผู้เขียนก็ไม่อยากจะคิดฟุ้งซ่านว่า ถ้ารถไม่มารับพวกเราจะเดินถึงวัดป่าหรือเปล่านะ

เมื่อถึงหมู่บ้านเวลา 3 ทุ่ม รวมเวลาธุดงค์นาน 12 ชั่วโมง ชาวบ้านก็จัดหาเสื่อ หมอน และผ้าห่มอย่างดีมาให้ หมู่บ้านนี้มีสินค้าโอท็อป (OTOP) คือ ผ้าห่ม และเนื่องจากวัดก็ร้าง พระภิกษุออกไปธุดงค์ที่อื่นหมด พระอาจารย์เลยยึดวัดให้พวกเรา มีศาลากว้างขวางมีน้ำและไฟฟ้า ชาวบ้านยังชวนบางท่านให้ไปอาบน้ำที่บ้าน ตอนค่ำพระอาจารย์นำสวดทำวัตรเย็น และแสดงธรรมเรื่องการธุดงค์ คิดว่าทุกคนรู้สึกประทับใจ และได้พักผ่อนอย่างสงบภายในศาลาวัด ตื่นนอนประมาณตี 4 ทำวัตรเช้า พระอาจารย์แสดงธรรมและออก

บิณฑบาต และในเช้านั้นได้มีชาวบ้านจำนวนมากมาทำบุญ และได้รับประทานอาหารร่วมกับชาวบ้าน พระอาจารย์ได้บอกให้ชาวบ้านปรึกษาปัญหาการเจ็บป่วยกับหมอและพยาบาลได้ แต่ปรากฏว่าชาวบ้านกลับสนใจจะปฏิบัติธรรมมากกว่า จึงมีการจัดแสดงวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแทน

กรรมการหมู่บ้านได้อาสาว่าจะพากลับวัด ผู้ปฏิบัติธรรมหลาย ๆ ท่านก็อยากให้พระอาจารย์ตอบตกลง แต่พระอาจารย์กลับบอกว่าจะเดินเท้ากลับเอง ผู้เขียนก็คิดว่าจะต้องเดินกลับอีกหรือนี่ แต่ก็ต้องแล้วแต่พระอาจารย์ การเดินทางกลับก็เริ่มต้น 9 โมงเช้า โดยมีชาวบ้านพามาส่งที่เชิงเขา ในระหว่างทางได้แวะนมัสการอัฏฐิหลวงปู่มั่น เมื่อถึงจุดที่เริ่มต้นธุดงค์ พระอาจารย์ให้ไปตามชาวบ้านให้มาเป็นผู้นำทาง ก็ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงต้องมีผู้นำทาง แต่ก็ไม่ได้ซักถามและเมื่อชาวบ้านผู้นำทางมาถึง คนซึ่งรู้สึกว่ายังแข็งแรงรวมทั้งผู้เขียนก็รีบเดินตาม ออกนำหน้าพระอาจารย์ ส่วนพระอาจารย์กับกลุ่มแพทย์และพยาบาลจากขอนแก่นเดินตามด้านหลัง

พระอาจารย์บอกให้กลุ่มเราออกไปก่อน และในใจคิดว่าพระอาจารย์ก็เดินเร็ว ถ้าเดินล่วงหน้าไปก่อนก็จะดีกว่าไปกับกลุ่มพระอาจารย์ การปีนขึ้นเขาลงเขาก็เริ่มขึ้นใหม่ เดินอยู่นาน 1 ชั่วโมง ก็แปลกใจว่าทำไมพระอาจารย์จึงยังตามมาไม่ทันซักที จึงเริ่มสงสัยว่าพระอาจารย์จะไปเส้นทางอื่น เพราะญาติธรรมบางท่านเจ็บขา คงเดิน

ไม่ไหว การเดินทางกลับครั้งนี้ พยายามจะไม่คิดว่าจะใช้เวลานานเท่าใด ทางเดินก็ลำบากเช่นเดิม เนื่องจากมีทางลาดชันมาก แต่เริ่มคุ้นเคย มีญาติโยม 1 ท่านบ่นเหนื่อยและใจเริ่มถดถอย จะขอรอพักเพื่อไปกับพระอาจารย์ แต่ก็ได้ให้กำลังใจว่าเดินต่อเถิดพระอาจารย์อาจไปเส้นทางอื่น และอาการที่เหนื่อยเป็นแค่อุปาทาน ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะเมื่อถึงวัดโยมท่านนั้นก็หายเป็นปลิดทิ้ง

เมื่อเริ่มทราบว่ากลุ่มเราจะต้องปีนเขาถึงยอดภูเพ็ก ซึ่งเป็นที่ตั้งของพระธาตุภูเพ็ก ทุกคนจึงเดินกันอย่างต่อเนื่อง และในที่สุดหลังจากเดินนาน 2 ชั่วโมง ก็เห็นหลังคาศาลาพระธาตุภูเพ็ก รู้สึกหายเหนื่อย กลุ่มเราจึงกลับวัดโดยวิธีพิเศษ เพราะระยะทางจากพระธาตุภูเพ็กถึงวัดโสมพนัสจะต้องเดินอีก 3 กิโลเมตร ถึงทางจะเป็นถนนลาดยางอย่างดี แต่หลายท่านไม่อยากเดินต่อ จึงพร้อมใจให้ญาติโยมซึ่งมีอุปกรณ์เทคโนโลยีสูงติดตัวมาด้วย โทรศัพท์เรียกลูกชายขับรถมารับกลับวัดโดยสวัสดิภาพ

กลับจากธุดงค์ถึงวัด ทั้งผู้เขียนและคุณหมอมาริษา ก็รู้สึกปกติดีไม่ปวดเมื่อย สามารถเดินจงกรมต่อได้อีก ก็เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ว่า การเดินจงกรมเพื่อปฏิบัติธรรมจะไม่เหนื่อยเหมือนไปท่องเที่ยว หลายท่านหลังจากกลับจากทัวร์จะเหนื่อยและบางท่านก็จะเกิดการเจ็บป่วยตามมา แต่เท่าที่ได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่หลายครั้งต้องเดินวันละ 8 ชั่วโมง นาน 7-10 วัน นอนพักวันละ 6 ชั่วโมง กลับสบายดี

การธุดงค์ครั้งนี้เป็นการจุดประกายให้พอเข้าใจว่าธุดงค์คืออะไร การศึกษาพุทธศาสนาเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์เคยแสดงธรรมเรื่องธุดงค์ให้ฟังหลายครั้ง แต่ก็ไม่เข้าใจ จนกระทั่งวันนี้จึงพอเข้าใจ และได้หาหนังสือมาอ่านทบทวนสรุปเท่าที่พอจะเข้าใจดังนี้

ความหมายของคำว่า **ธุดงควัตร**

ธุดงค์ มาจากคำว่า **ธุตะ** รวมกับคำว่า **อังคะ**

ธุตะ แปลว่า เหตุเป็นเครื่องกำจัดกิเลส

อังคะ แปลว่า องค์, อวัยวะหรือส่วนประกอบ

คำว่า **"ธุดงค์"** คือ บทฝึกเพื่อขัดเกลาและกำจัดกิเลสนั่นเอง หากเติมคำว่า **"วัตร"** ที่แปลว่า ประพฤติเป็นปกติ หรือเป็นประจำสม่ำเสมอ คำว่า **"ธุดงควัตร"** ก็จึงหมายความว่า การประพฤติบทฝึกเพื่อขัดเกลาและกำจัดกิเลสเป็นประจำสม่ำเสมอ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้พระภิกษุในพระพุทธศาสนา สมาทาน **"ธุดงค์"** เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองไว้ถึง 13 ข้อดังนี้

จีวร	1. ปังสุกูลิกังคะ 2. เตจีวริกังคะ	การทรงไว้ซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นปกติ การทรงไว้ซึ่งไตรจีวรเป็นปกติ

บิณฑบาต	3. ปิณฑปาติกังคะ	การเที่ยวบิณฑบาตเป็นปกติ
	4. สปทานจาริกังคะ	การเที่ยวไปตามลำดับเรือนเป็นปกติ
	5. เอกาสนิกังคะ	การฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นปกติ
	6. ปัตตปิณฑิกังคะ	การฉันภัตรเฉพาะในบาตรเป็นปกติ
	7. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ	การไม่ฉันปัจฉาภัตรเป็นปกติ
เสนาสนะ	8. อารัญญิกังคะ	การอยู่ป่าเป็นปกติ
	9. รุกขมูลิกังคะ	การอยู่โคนไม้เป็นปกติ
	10. อัพโภกาสิกังคะ	การอยู่ในที่แจ้งเป็นปกติ
	11. โสสานิกังคะ	การอยู่ในป่าช้าเป็นปกติ
ความเพียร	12. ยถาสันถติกังคะ	การอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้เป็นปกติ
	13. เนสัชชิกังคะ	การอยู่ด้วยการนั่งเป็นปกติ

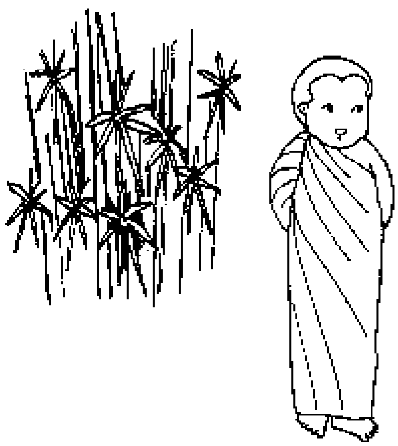
ก็คงต้องค่อยเรียนรู้ไปเพราะเป็นชาวพุทธตามทะเบียนบ้านมานาน แต่ไม่รู้เรื่องพุทธศาสนาเลย

ถ้าผู้อ่านเป็นเหมือนผู้เขียน ก็ต้องรีบมาปฏิบัติธรรมกันเถอะ จะได้ภูมิใจว่าเรานับถือศาสนาพุทธแท้จริง

---

๑) วิสุทธิมรรค แปล ฉบับของมหามกุฏราชวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ ๔) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔

๒) พระไพบูลย์ ธมฺมวิปโล และคณะ ดรรชนีธรรม ฉบับมงคลสูตร กรุงเทพฯ : บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓



ไปธุดงค์ (3)

การธุดงค์กลายเป็นเรื่องที่ผู้เขียนสนใจเป็นพิเศษ เพราะชีวิตวัยเรียนในมหาวิทยาลัยไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ชอบเรียนอย่างเดียว แม้แต่ภูกระดึงก็ยังไม่เคยไป ได้แต่ฟังเพื่อน ๆ คุยถึงความลำบากคละความสนุก ก็คิดไม่ออกว่าการเที่ยวป่ามีลักษณะเช่นใด เมื่อได้ปฏิบัติธรรมในวัยดึกและเข้าร่วมธุดงค์แบบย่อ ๆ 2 ครั้ง จึงเข้าใจว่าทำไมฝรั่งจึงชอบมาเที่ยวป่าทางภาคเหนือของประเทศไทย

จำได้ว่าเพื่อนหญิงซึ่งเป็นแพทย์ผิวหนังจากประเทศอังกฤษได้มาเยี่ยมผู้เขียนเมื่อ 20 ปีก่อน เล่าถึงความประทับใจที่ได้ไปเที่ยวป่า และใช้ชีวิตร่วมกับชาวบ้าน และได้นอนเสื่อที่บ้านชาวเขาจังหวัดเชียงใหม่ ก็ยังแปลกใจว่าจะสนุกได้อย่างไรน่าจะเป็นความลำบากมากกว่า หลายท่านรวมถึงตัวผู้เขียนเมื่อยังไม่เคยสัมผัสกับ

ธรรมชาติซึ่งไม่ปรุงแต่ง จะไม่เข้าใจว่าความสุขสามารถหาได้ทุกแห่ง ความสุขอยู่ที่ใจไม่ใช่อยู่ที่สถานที่

ในปี พ.ศ. 2548 หลังจากพระภิกษุสงฆ์วัดป่าโสมพนัส เสร็จจากการฝึกอบรมญาติโยมในระหว่างเข้าพรรษา ก็มีกำหนดการธุดงควัตรเพื่อปฏิบัติกรรมฐานนาน 1 เดือน สถานที่ที่กำหนดไว้ ซึ่งมักเรียกว่าเข้าค่าย คือ เมืองก๊ะ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ พระภิกษุเดินทางโดยรถยนต์จากจังหวัดสกลนครถึงเชียงใหม่ ตั้งแต่ก่อนวันวิสาขบูชา ผู้เขียนได้มีโอกาสไปร่วมธุดงค์ด้วยในสัปดาห์สุดท้าย เพราะมีประชุมวิชาการที่เชียงใหม่พอดี ผู้เขียนเดินทางไปเชียงใหม่ทางเครื่องบิน ได้นัดแนะให้ญาติโยมมารับหลังจบประชุม ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เดินทางโดยรถยนต์โฟวิลวิ่งลัดเลาะขึ้นลงเขาวกวนอยู่นานกว่า 2 ชั่วโมง ก็ถึงเมืองก๊ะ ทางเข้าที่บริเวณค่ายพักเป็นดินเหนียว และเมื่อมีฝนตกบ่อย ๆ ทางจึงกลายเป็นดินโคลน มีหลุมบ่อรถยนต์ไม่สามารถเข้าถึงได้ จึงต้องเดินเท้าต่ออีกประมาณครึ่งกิโล

ผู้เขียนเป็นญาติธรรมผู้หญิงคนเดียวที่ไปพัก พระอาจารย์ให้พักบนบ้านร้างซึ่งกลุ่ม NGO สร้างทิ้งไว้นานกว่า 20 ปี มีเตียงเก่า 1 เตียง ตัวบ้านก็เก่ามีปลวกกินจนเกือบจะพัง บ้านตั้งอยู่สูงมองเห็นศาลามุงหญ้าคา ซึ่งสร้างไว้เป็นศาลาที่ฉันรวมและสวดมนต์ทำวัตร ด้านหน้ามองเห็นหุบเขาซึ่งเป็นนาข้าวแบบขั้นบันได ส่วนด้านหลังของบ้านเป็นป่าโปร่ง พระภิกษุจะสร้างที่พักกระจายในป่า

บ้านพักของผู้เขียนมีห้องน้ำแต่ไม่มีไฟฟ้าต้องจุดเทียน ในการธุดงค์ครั้งนี้มีญาติธรรมอีก 1 ท่าน เป็นชาวบ้านชายสูงอายุท่านธุดงค์มาตั้งแต่ต้น ผู้เขียนเรียกท่านว่าลุงสังข์ แต่พระอาจารย์เรียกท่านผู้เฒ่าสังข์ ลุงสังข์ท่านคอยเป็นธุระจัดการภายในค่าย

คืนแรกที่พักแรมคนเดียว บรรยากาศสงบเย็นสบาย มีเสียงจิ้งหรีดร้องเป็นระยะ ๆ มองไปข้างนอกจะเห็นหิ่งห้อยบินมากมาย มองฟ้าเห็นดาวระยิบระยับ ถ้าถามว่าไม่กลัวหรือ? ก็มีบ้างในตอนแรก แต่ด้วยเคยธุดงค์มาก่อนจึงหลับสบายดี ตื่นเช้าตอนตีสี่ ไม่ได้ลงไปทำวัตรเช้า เพราะยังไม่ชินกับทางเดินลง เมื่อสว่างจึงลงไปศาลา ในตอนเช้าพระท่านออกบิณฑบาตเดินผ่านทุ่งนาเข้าไปในหมู่บ้าน เนื่องจากชาวบ้านในบริเวณนี้เป็นชาวกะเหรี่ยงยากจน ของที่ใส่บาตรจึงมีข้าวเหนียว 1 ถุง แคบหมู 4-5 ชิ้น และน้ำพริกจิ้ม ญาติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ จึงต้องจัดเวรขึ้นมาถวายอาหารเพิ่ม

ในตอนบ่ายได้เดินทวนธารน้ำซึ่งอยู่ด้านข้างของศาลา ขึ้นไปถึงน้ำตกแม่เลาะ ก็สวยงามและยังเป็นธรรมชาติอยู่ ในตอนสายวันต่อมาญาติธรรมได้มารับพระอาจารย์ไปสำรวจสถานที่ที่อำเภอฝาง ผู้เขียนได้มีโอกาสติดตามไปด้วย พระอาจารย์ดำริจะสร้างโบสถ์ที่วัดป่าโสมพนัส และท่านจำได้ว่าเมื่อครั้งท่านธุดงค์ในภาคเหนือจะ 6-7 ปีก่อน เคยเห็นโบสถ์หลังหนึ่งสร้างด้วยศิลาแลง วัดจะอยู่บนเนินเขา ในวัดนี้เคยมีพระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่ง ชาวบ้านศรัทธามาก จึงมีการก่อสร้างหลายแบบ ท่านพัฒนาปรับถ้ำเป็นที่ประดิษฐานของ

พระพุทธรูป เป็น 2 ถ้ำ คือ ถ้ำมืด และ ถ้ำแจ้ง ในบริเวณวัดมีกุฏิร้างของเจ้าอาวาสเก่า ซึ่งย้ายออกไปปลีกวิเวกในต่างประเทศนานหลายปี ภายในกุฏิจะเห็นภาพถ่ายและภาพวาด แสดงความอนิจจังของสังขารร่างกาย สภาพของวัดเงียบเหงาขาดเจ้าอาวาสมีแต่แม่ชีเฝ้าดูแล และคงรอการกลับมาของท่านเจ้าอาวาส

ในเขตเมืองฝางยังมีถ้ำหลายแห่ง ระหว่างทางที่ผ่านเพื่อไปดูตาน้ำของแม่น้ำปิง ยังพบถ้ำหินงอกหินย้อยสวยงาม มีพระพุทธรูปประดิษฐานภายในอีก 1 ถ้ำ ดังนั้นในวันที่ 2 ของการธุดงควัตรครั้งนี้จึงกลายเป็นชมวัด ชมถ้ำ กลับถึงอาสนะก็หมดเวลาพอดี

พระอาจารย์ได้รับนิมนต์จากญาติโยมที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้เขียนก็ติดสอยห้อยตามไปด้วย การเดินทางใช้รถโฟวิล 2 คัน ขับไปตามเส้นทางคดเคี้ยว 2 ข้างทางมีต้นไม้หลากหลายชนิด ได้แวะบ้านโยมซึ่งแต่งงานกับชายชาวเยอรมัน ท่านมีอาชีพช่างเงิน ทำเครื่องประดับด้วยมือ อยู่เมืองไทยมา 10 ปี รักและชอบชีวิตสงบในเมืองไทย และได้เลยต่อไปที่ถ้ำปลา

ผ่านเข้าชมสำนักปฏิบัติธรรมของพระยันตระ ซึ่งอยู่ในหุบเขาสวยงามมากคล้ายสถานตากอากาศ ญาติโยมผู้ดูแลได้นิมนต์ให้พักแรม สถานที่พักสงบสบายมาก แต่ด้วยมีนัดหมายอื่นจึงต้องได้เดินทางต่อ เส้นทางเป็นถนนคดเคี้ยวขึ้นไปหลายโค้ง มักมีป้ายบอกว่าโค้งที่เท่าใด ก็เป็นการธุดงค์อีกแบบหนึ่ง พระภิกษุหลายรูปมีอาการเมารถ และในที่สุดก็ถึงบ้านญาติธรรม เป็นหมู่บ้าน

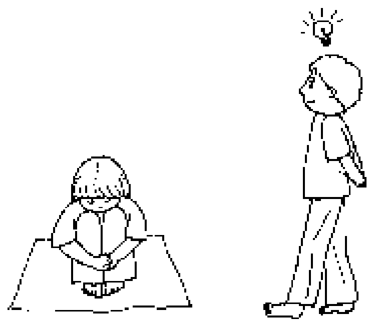
เชื้อสายไทยใหญ่ และมีชื่อเสียงเรื่องผลิตภัณฑ์งาซึ่งปลูกตามธรรมชาติปราศจากเคมี มีการแปรรูปเป็นน้ำมันงา สำหรับบริโภคและปรุงเป็นเครื่องสำอาง

วัดประจำหมู่บ้าน เป็นวัดบ้านมีศาลาใหญ่กว้างขวาง มีการประดับตกแต่งภายในสวยงาม วัดทางเหนือมักเป็นสถานที่เพื่อทำพิธีกรรมทางศาสนาไม่ใช่สถานปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ในคืนนี้พระภิกษุสงฆ์ต้องพักแรมในศาลาของวัด 1 คืน ส่วนผู้เขียนและญาติธรรมพักที่บ้านญาติธรรม มีการปรุงอาหารเช้าแบบไทยใหญ่เพื่อถวายพระ ที่จำได้แม่น คือ ถั่วเน่าผัด

พระอาจารย์ได้ออกเดินทางในเช้าตรู่ และให้ฉันอาหารระหว่างการเดินทาง การธุดงค์ภาคพิสดารจึงเริ่มต่อไปถ้ำรอดโดยนั่งเรือเข้าไปชมภายใน หลังจากนั้นได้ล่องแม่น้ำปายไปหมู่บ้านกะเหรี่ยงคอยาว และเดินทางกลับเชียงใหม่ ผ่านเส้นทางซึ่งถูกชาวเขาถางทำไร่ พระอาจารย์ได้รับนิมนต์ ญาติธรรมอีกท่านมีอาชีพขายผลิตภัณฑ์พื้นเมือง บ้านเรือนใหญ่โตสวยงามและเจ้าของบ้านได้เล่าถึงปัญหาของวัดทางภาคเหนือว่าขาดพระภิกษุจำวัด ชาวบ้านจึงต้องพยายามหาวิธีให้พระพอใจกับการดำรงสมณเพศ เช่น สถานที่โอ่โถง สวยงาม ด้วยทุนทรัพย์สูง และได้นำไปชมโบสถ์ที่วัดใกล้บ้าน ซึ่งกำลังก่อสร้างก็ดูสวยงามใหญ่โตทั้งโบสถ์และพระประธาน แต่ยังขาดเจ้าอาวาส หลังจากนั้นจึงเดินทางได้เข้าเมืองเชียงใหม่ ผู้เขียนกลับกรุงเทพฯ ทางเครื่องบิน

แต่พระอาจารย์และพระภิกษุกลับสกลนครทางรถยนต์ด้วยพาหนะคันเดิม

ผู้เขียนได้กลับมาทำงานในวันรุ่งขึ้น ก็เล่าให้เพื่อนผู้ร่วมงานฟังถึงการไปธุดงควัตร หลายท่านทำหน้าแปลกว่าไปธุดงค์ หรือไปเที่ยว ก็เป็นการธุดงค์ภาคพิสดาร เพื่อซื้อเวลาไม่ให้เบื่อหน่ายที่จะบำเพ็ญสติต่อไป



การออกกำลังกายแบบโยคะและเดินจงกรม

"**การออกกำลังกาย**" เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพ เพราะชีวิตคนไทยจำนวนมากได้เปลี่ยนจากงานเกษตรกรรม ซึ่งต้องทำงานหนักอาบเหงื่อต่างน้ำ เป็นการทำงานในสำนักงาน ใช้แค่สมองคิดสร้างกิเลสให้ผู้บริโภค จึงเหนื่อยใจมากกว่าเหนื่อยกาย หลายท่านจะซึมเศร้าจากการขาดสารบางชนิดในสมอง

ดังนั้นจึงต้องมีกิจกรรมเสริม เช่น การออกกำลังกายหลังเลิกงาน เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการหลั่งของสารเอนดอฟินส์ (Endophins) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความสุข และเนื่องจากกรุงเทพฯ มีสวนสาธารณะไม่เพียงพอ ผู้คนก็ไม่มีที่จะไปออกกำลังกาย จึงทำให้ธุรกิจศูนย์ฟิตเนส (Fitness Center) เกิดขึ้นทั่วทุกตึกเพื่อบริการหุ่นยนต์ที่เรียกว่า **"มนุษย์"** ที่ทำงานกันในตึกสูงนั้น ในศูนย์ฟิตเนส

จะมีการออกกำลังกายหลายแบบมีโปรแกรมการออกกำลังกายกับอุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ จึงเป็นที่นิยมของผู้ใช้บริการซึ่งเป็นคนสมัยใหม่สามารถเลือกใช้ตามถนัด หลายคนชอบออกกำลังกายให้เหงื่อออก เพราะเหงื่อช่วยชะล้างของเสียภายในร่างกายออกมา แต่หลายคนชอบสบาย ก็ออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ ซึ่งเหงื่อออกน้อย บางคนออกกำลังกายขณะสายตาจ้องกิเลสในโทรทัศน์ หรือหูฟังกิเลสทางเครื่องเล่นเอ็มพีสาม (mp3) การออกกำลังกายตามโปรแกรมจึงเป็นวิธีให้กายออกกำลัง แต่ใจฟุ้งซ่าน จึงรู้สึกงงกับจิตของมนุษย์

เหมือนเช่นผู้เขียน ซึ่งก็ยังเพิ่งเริ่มเข้าใจบ้างเล็กน้อย อาชีพแพทย์ก็เคร่งเครียดกับการทำงาน จึงไม่มีเวลาออกกำลังกายจนกระทั่งหกปีก่อน เกิดมีความคิดแวบเข้ามาในสมอง หลังไปงานเกษียณอายุของอาจารย์ที่เคารพรักว่า ถ้าเราถึงจุดนั้นจะจัดการกับตัวเองอย่างไร เผอิญได้รับจดหมายเชิญชวนไปฝึกอานาปานสติภาวนาร่วมกับโยคะฝึกจิตพิชิตโรค ที่สำนักปฏิบัติธรรมเขาสันติหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จึงคิดว่าน่าจะลองไปดูว่ากลุ่มนี้เขาทำอะไรกัน โครงการนี้เป็นของอาจารย์จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ ชื่อโครงการร่มยุวพุทธ จะจัดในวันนักขัตฤกษ์หยุดยาว 4- 5 วัน กิจกรรมที่ทำประกอบด้วยการฟังธรรมะจากพระอาจารย์ดาวเรือง มหาปัญโญ และพระสงฆ์จากสายสวนโมกข์ ฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เดินจงกรม มีทำวัตรเช้าและเย็น ส่วนการ

ฝึกโยคะจะมีช่วงเช้ามืดและหลังทำวัตรเช้าที่บริเวณชายหาด มีการฝึกท่าสุริยะนมัสการในขณะพระอาทิตย์ขึ้นพ้นเส้นขอบฟ้า ดวงอาทิตย์ซึ่งลอยขึ้นจากทะเลให้ความรู้สึกดี ๆ หลายอย่าง จำได้ว่าในการฝึกครั้งแรกครูผู้ฝึกบอกว่าคุณหมอทำไมตัวแข็งอย่างนี้ ก็รู้สึกอายเหมือนกัน เพราะผู้ร่วมฝึกคนอื่นเขาตัวอ่อนช้อยหมด

การฝึกในระยะแรกใช้ท่าพื้นฐาน 10 ท่า หลังฝึกสองสามวันมีอาการปวดกล้ามเนื้อตามมาแต่ก็ไม่ย่อท้อพยายามทำจนจบการอบรม และได้เกิดความคิดว่าจะฝึกโยคะต่อ เพราะการออกกำลังกายแบบอื่น เช่น การกระโดดโลดเต้นแบบแอโรบิก ก็ไม่ถูกกับจริตตัวเอง จะไปเล่นเทนนิสหรือกอล์ฟก็คงไม่มีเวลา และเมื่อพิจารณาดูท่าของโยคะ ซึ่งมีการฝึกลมปราณร่วมด้วยน่าจะเหมาะสมกับอายุ จึงเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการนี้อีกสามครั้ง การทำโยคะก็พัฒนาขึ้นบ้าง แต่การฝึกสมาธิไม่ก้าวหน้า แต่ด้วยความตั้งใจว่าจะต้องฝึกโยคะให้ได้ ก็เลยต้องทำใจนั่งสมาธิและเดินจงกรมไปตามโปรแกรม กิจกรรมในกลุ่มจะมีการเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลาราม ในวันหยุดปิดเทอมนานสิบวัน คิดว่าการฝึกโยคะนานสิบวันคงจะช่วยให้การเรียนรู้เร็วขึ้น จึงเปลี่ยนไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลารามนานาชาติแทน

จากการฝึกโยคะเบื้องต้น ที่สถานปฏิบัติธรรมเขาสันติ 4 ครั้ง ผู้เขียนสามารถทำท่าพื้นฐานและฝึกลมปราณได้ รู้สึกภูมิใจว่าเราตัวอ่อนขึ้น จึงมีความมุ่งมั่นที่จะทำท่าอื่น ๆ ให้ได้ ต่อมาได้

มีโอกาสร่วมกิจกรรมกับกลุ่มสมาชิกรักสุขภาพของโรงแรมโอเรียนเต็ล มีการฝึกโยคะสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ลักษณะการฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายมากกว่าการฝึกลมปราณ จึงมีท่าฝึกหลายท่าน่าตื่นเต้นที่เราก็ทำได้อีกเช่นกัน และได้มีโอกาสฝึกโยคะแบบ *Hatha* กับครูฝึกชาวต่างชาติซึ่งสอนโยคะให้แขกซึ่งมาพักในโรงแรม และได้พบกับคุณศศิธร ถนอมเงิน มาทำงานต่อจากครูฝึกต่างชาติ จึงมีความสนิทสนมกับครูผู้สอนเป็นพิเศษ ทำให้เริ่มเข้าใจเรื่องโยคะมากขึ้น การฝึกโยคะแบบ *Hatha* จะเป็นการฝึกลมปราณ และกำหนดจิตตามจุดต่าง ๆ เพื่อให้จิตนิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบฝึกสติพร้อมๆ กัน ต่อมาผู้เขียนได้ลองฝึกโยคะแบบ*ไอเยนการ์* กับครูอีกท่าน โยคะแบบนี้จะเป็นการออกกำลังกายแบบยืดทุกส่วนของร่างกายเต็มที่ จึงเหนื่อยมากและอาจทำให้เอนดอฟินส์หลั่งในการพักท่าศพ เป็นที่น่าพอใจมาก

การฝึกโยคะในระยะเวลา 4 ปี ทำให้ผู้เขียนพัฒนาจิตไปได้อีกระดับหนึ่ง เข้าใจชีวิตของผู้คนซึ่งเคยมองว่าเป็นคนไร้สาระ หลายท่านได้พบและพูดคุยกับชาวต่างชาติหลายชาติ ซึ่งเดินทางมาหาสัจธรรมในชีวิต ในระยะนั้นยังอยากไปประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของโยคะแต่ยังหาโอกาสไม่ได้

ดังที่กล่าวไว้เบื้องต้นว่าการฝึกโยคะเป็นส่วนหนึ่งของการอบรมการฝึกอานาปานสติ และการเดินจงกรมก็เป็นสิ่งสำคัญในกิจกรรมนี้ แต่ก็ไม่ได้สนใจร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพราะท่าอาสนะ

ที่นิยมให้ฝึกคือนั่งขัดสมาธิซึ่งปวดเมื่อยมาก ส่วนการเดินจงกรมจะทำสลับเฉพาะเพื่อคลายอาการปวดเมื่อยทำให้เข้าใจว่าสมาธิจะต้องอยู่ในท่านิ่งเท่านั้น จึงทำให้ไม่สนใจการเดินจงกรม และผู้เขียนก็ยังไม่ทราบอานิสงส์ของการเดินจงกรมด้วย จนกระทั่งได้เปลี่ยนไปฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ซึ่งจะใช้วิธีเดินจงกรมเป็นหลักในการปฏิบัติ จากการศึกษาอยู่นาน 1 ปี จึงเข้าใจว่าการเดินจงกรม ก็คือการออกกำลังกายแบบพุทธะ จึงอยากให้ชาวพุทธลองเปลี่ยนมาเดินจงกรมเพื่อสุขภาพ จะดีกว่าการออกกำลังกายที่ทำอยู่มากมาย เพราะนอกจากสุขภาพร่างกายจะแข็งแรง การเดินจงกรมยังช่วยทำให้จิตสงบ ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่าถ้าสมองอยู่ในภาวะสงบนิ่ง เซลล์สมองจะมีการซ่อมแซมส่วนที่บกพร่องได้

ดังนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพสมอง หลายท่านจะมีความจำดีขึ้น ตัดสินใจดีขึ้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ คือ

1. อดทนต่อการเดินทางไกล
2. อดทนต่อความเพียร
3. มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้ว ย่อมย่อยไปด้วยดี
5. สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน

ดังนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นการออกกำลังกายซึ่งสมบูรณ์แบบได้ประโยชน์ทั้งกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน

การเดินจงกรม คืออะไร

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาเพื่ออบรมจิตใจ วิธีการเดินในแต่ละสำนักจะแตกต่างกัน เช่น บางแห่งให้กำหนดรู้ทุกก้าว เช่น ยก-ย่าง-เหยียบ หรืออาจกำหนดรู้อย่างละเอียด เป็นเผยอ-ยก-ย่าง-ลง-แตะ-เหยียบ-กด การกำหนดรู้จะช่วยประคองจิตภายในให้นิ่ง แต่การเดินจงกรมในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นการเดินแบบธรรมดาตามธรรมชาติของบุคคลนั้น ๆ เพียงแค่ให้วางจิตให้นิ่งเฉยไม่คิดฟุ้งซ่าน หรือปรุงแต่งในเรื่องอดีตหรืออนาคต ให้รู้ว่าเท้าได้เหยียบสัมผัสพื้นเท่านั้น การเดินจงกรมจึงเหมือนการเดินออกกำลังกายที่หลายท่านกำลังทำอยู่ แต่วิธีการเดินจงกรมจะใช้ทางเดินสั้นกว่าจึงสามารถเดินที่ใดก็ได้ โดยกำหนดทางเดินที่ประมาณแปดถึงสิบสองก้าวเพราะถ้าทางเดินสั้นกว่าแปดก้าวเมื่อมีการหมุนตัวบ่อยครั้งอาจรู้สึกเวียนศีรษะ แต่ถ้าทางเดินยาวเกินกว่า 12 ก้าว จิตของผู้เดินอาจจะล่องลอยง่าย

การเดินจงกรมควรเดินนานเท่าใด

การเดินจงกรม ก็คงเหมือนการออกกำลังกายอย่างเบา (light intensity activities) เช่น การเดินอย่างช้า คือ ใช้เวลาประมาณ

หนึ่งชั่วโมงทุกวัน

ได้อา
และ

สถานที่และเวลาที่เหมาะสม ควรเป็นอย่างไร

ถ้ายังไม่สามารถควบคุมจิตได้ ก็ควรเดินในที่เงียบสงบ เช่น เวลาเช้ามืด แต่ถ้ามีความชำนาญแล้วสามารถเดินเวลาใดก็ได้

ท่าเดินจงกรม ควรเป็นเช่นใด

ควรเดินตัวตรงธรรมดาตามองไปด้านหน้า ไม่แกว่งแขน เพื่อควบคุมจิตให้อยู่เฉยๆ โดยกอดอก หรือ กุมมือไพล่หลัง หรือกุมมือไว้ด้านหน้า พื้นทางเดินจงกรมควรเรียบไม่มีวัสดุสะดุดเท้า อาจเดินเท้าเปล่าเพื่อให้ความรู้สึกสัมผัสดีขึ้น แต่เมื่อมีความชำนาญสามารถสวมรองเท้าเดินได้

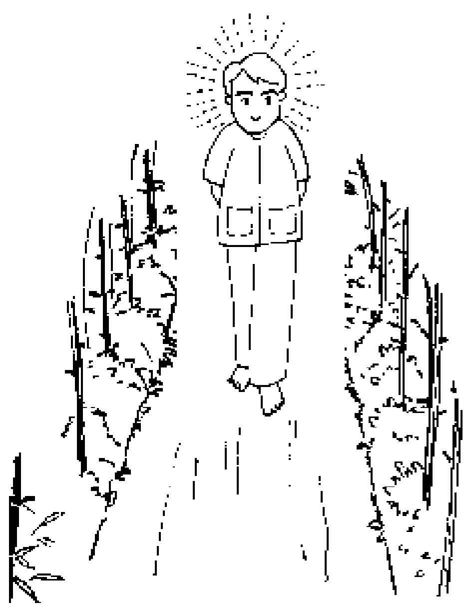
ปัญหาที่จะพบได้บ่อยคืออะไร

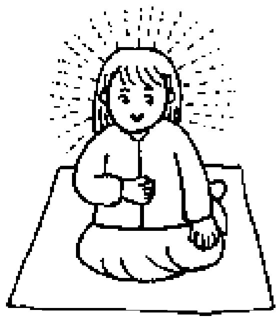
การเดินจงกรมควรเดินในขณะท้องว่าง เช่นเดียวกับการออกกำลังกายอื่น เพราะอาจเกิดอาการง่วงนอนได้ง่ายหลังรับประทานอาหาร อาการง่วงนอนจะเกิดในระยะแรก และควรแก้ไขโดยเดินเร็วขึ้น หรือเดินถอยหลัง ถ้าอาการง่วงทุเลาก็จะสามารถเดินได้นานขึ้น

การเดินจงกรม เป็นวิธีการออกกำลังกายซึ่งง่ายต่อการปฏิบัติ ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ยุ่งยาก และถ้ามีความศรัทธาในพุทธศาสนาว่าสามารถช่วยดับทุกข์ได้ การเดินจงกรมก็จะช่วยให้บรรลุจุดประสงค์

ได้อานิสงส์ทั้งกายและใจ การเดินจงกรมจึงเป็นการออกกำลังของกาย และการพักผ่อนทางใจได้ดีเยี่ยม

ลองทำดู แล้วจะติดใจ





การเคลื่อนไหวเพื่อลดความเครียด

"ความเครียด" เป็นความรู้สึกไม่สบายอย่างหนึ่ง เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทำอย่างไรจึงจะลดหรือหยุดได้

หลายท่านอาจหาทางออกโดยหากิจกรรมสนุกสนานมาเล่นเพื่อกลบเกลื่อน เช่น ไปเที่ยว ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง การหางานอดิเรกทำ ฯลฯ ความเครียดก็อาจลดลงบ้าง แต่ก็จะมีความเครียดใหม่ผุดเกิดขึ้นอีก ดังนั้น ถ้าสามารถทำให้ความเครียดไม่ผุดขึ้นคงจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร

หลายท่านคงยังไม่ทราบ ถ้าพิจารณาใคร่ครวญก็จะพบว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากการคิดเรื่องอดีตที่ผ่านมา และคิดฟุ้งซ่าน

เรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิด ถ้าเราสามารถวางจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้ ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น การวางจิตใจให้นิ่งเฉย และการรู้สึกตัวมองเห็นการเคลื่อนไหวของปัจจุบันจะทำให้เกิดสติแบบสมบูรณ์แบบในทางพุทธศาสนา เรียกว่า **สติปัฏฐาน** สติทำให้ความคิดเข้ามาในจิตใจไม่ได้ ความเครียดซึ่งก็คือความทุกข์ก็จะไม่ผุดขึ้น

วิธีการวางจิต

การวางจิตให้นิ่งกับปัจจุบันมีหลายแบบหลายท่าน อาจใช้วิธีนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ ใช้บทบริกรรม หรือการนับลูกปัด การฝึกจิตให้นิ่งเป็นเรื่องยุ่งยาก จะต้องปฏิบัติในสถานที่สงบสงัด และเมื่อกลับมาอยู่กับชีวิตทางโลกซึ่งมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาจิตก็จะตามกระแสไป การฝึกให้ว่างแบบนั่งสงบจึงต้องใช้เวลาฝึกนาน หลายท่านจะเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น ถ้าฝึกจิตให้ว่างได้ในขณะมีการเคลื่อนไหวจะช่วยให้สามารถนำวิธีการนั้นมาพัฒนาปรับใช้กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้ ก็ช่วยให้การฝึกจิตให้นิ่งประสบความสำเร็จเร็วขึ้น

การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกสติ (Dynamic Meditation) มีหลายวิธีที่นิยม คือ การเดินจงกรม โดยให้มีความรู้สึกเมื่อเท้าสัมผัสพื้น การเดินจงกรมจะต้องมีสถานที่กว้างพอควร และในระยะแรกจะต้องมีความสงบ แต่ถ้าฝึกจนชำนาญการเดินจงกรมก็ทำได้ทุกสถานที่ทุกโอกาส และยังเป็นการออกกำลังกายให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ด้วย ในบางครั้งถ้าไม่มีพื้นที่ให้เดินจงกรม อาจใช้การเคลื่อนไหวของมือ เช่น ขยับนิ้ว กำมือ ใช้มือทุบต้นขา หรือการสร้างจังหวะแบบ **“หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”** ซึ่งสามารถทำได้ในทุกสถานที่ เป็นการสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวมือ การทำโดยวางจิตให้รู้การเคลื่อนไหวก็จะทำให้เกิดสติแบบต่อเนื่องและหายเครียดได้ เช่นกัน จึงขออธิบายวิธีการสร้างจังหวะ 14 จังหวะ แบบหลวงพ่อเทียนพอสังเขป ดังภาพประกอบ

การฝึกในระยะแรกอาจดูแปลก

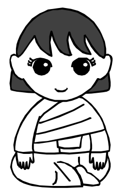
หลายท่านอาจคิดว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ ที่สติจะช่วยคลายเครียดได้ แต่หลังจากผู้เขียนได้ลองปฏิบัติมานานหนึ่งปี พบว่าความเครียดลดลงและมีความสนุกที่ได้ทำ เพราะการสร้างจังหวะจะเหมือนการสร้างเกราะกำบังไม่ให้ความเครียดเข้ามา

หลาย ๆ ครั้ง ในขณะขับรถเมื่อรถติดก็ทำเล่น ๆ ไประหว่างรอก็รู้สึกว่าหายเครียดกับปัญหารถติดได้ดีพอควร

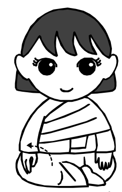
คุณลองทำดูก็จะรู้ว่าสติมีอยู่กับเราตลอดเวลาตั้งแต่จำความได้ เพียงแต่เราไม่รู้จึงไม่ได้นำมาใช้เท่านั้นเอง



วิธีการปฏิบัติการเจริญสติ
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



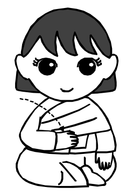
๑. วางฝ่ามือทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า



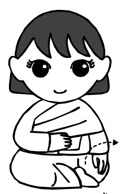
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



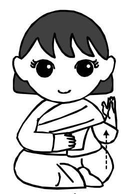
๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



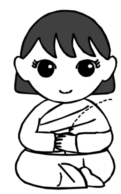
๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว และหยุด



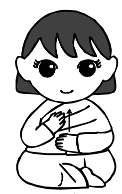
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด



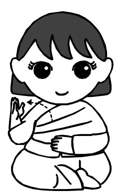
๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว



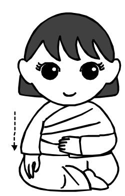
๗. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ



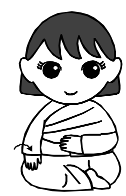
๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด



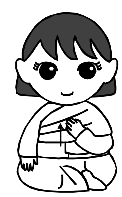
๙. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกตัว และหยุด



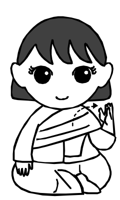
๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกตัว และหยุด



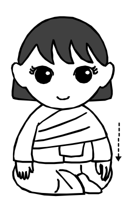
๑๑. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว และหยุด



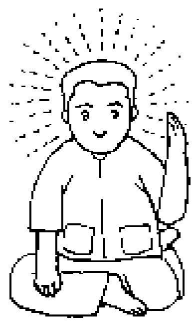
๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกตัว และหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า รู้สึกตัว และหยุด



ได้อารมณ์ ติดอารมณ์ และเก็บอารมณ์

การอธิบายของพระกรรมฐานสายหลวงพ่อเทียนจะเป็นคำง่าย ๆ แต่ในผู้ปฏิบัติธรรมใหม่จะยังไม่เข้าใจ พระพุทธศาสนาอยู่ในตัวเราทุกคน แต่ด้วยความไม่รู้จึงยากที่จะอธิบาย

ดังในบทสัมมานุสสติ ซึ่งกล่าวว่า

สวากขาโต ภะคะวะตา	พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ธัมโม,	ได้ตรัสรู้ไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก,	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เอหิปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน.

บทสวดมนต์สั้น ๆ ที่ท่องสวดกันมาพอเป็นพิธีตั้งแต่วัยเด็ก แต่กว่าจะเข้าใจก็เมื่อเข้าวัยดึก เพราะต้องศึกษาปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะเห็นผล ผลจะเกิดเมื่อใดก็ได้ ไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้ และเมื่อถึงจุดนั้นก็จะเข้าใจเอง จะขออธิบายคำซึ่งนิยมใช้กันในวงปฏิบัติของผู้เขียนซึ่งมีความหมายเฉพาะ ในตอนแรกผู้เขียนไม่ค่อยเข้าใจความหมายจนกระทั่งเวลาผ่านมา 3 ปี เมื่อได้ประสบกับอารมณ์ทั้งสามจึงพอเข้าใจ

การปฏิบัติธรรมตามสติปัฏฐานสี่ คือ การกำหนดรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต และรู้ธรรม ฟังดูเป็นเรื่องยาก ผู้เขียนได้ลองปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้างมาตั้งแต่สมัยฝึกอานาปานสติ 16 ขั้น การนั่งขัดสมาธิจะทรมานมากผู้เขียนจึงปฏิบัติไม่ก้าวหน้า แต่ในการปฏิบัติสายหลวงพ่อเทียนจะใช้การเคลื่อนไหวเพื่อรู้กายก่อน การปฏิบัติธรรมในวันแรกที่เข้าอบรม คือ การสร้างจังหวะโดยยกมือ 14 จังหวะ ยกมือ คือ รู้กาย ให้เคลื่อนจิตติดตามกับมือที่เคลื่อนไหว และการเดินจงกรม 8-12 ก้าว แต่ละก้าวให้จิตรู้กับการสัมผัสของเท้า เมื่อปฏิบัติก็จะเกิดเวทนารู้จักอารมณ์ คือ นิวรณ์ 5 แบบ ซึ่งพระอาจารย์เรียกว่า เสนามาร ซึ่งมีหลายแบบ ดังคำอธิบายในหนังสือ สติเคล็ดลับมองด้านใน ดังนี้.

กามฉันทะ ความขี้เกียจ ติดสนุก รักสบาย ความหมกมุ่นมัวเมาในความสะดวกสบาย ไม่อยากทำอะไรให้ลำบาก ความกำหนดรักใคร่ในอารมณ์ที่กระทบแล้วสลัดไม่หลุด

พยาปาทะ ความหงุดหงิดงุ่นง่าน รำคาญใจ ความอึดอัดขัดแย้ง ไม่ปลอดโปร่ง ไม่มีกำลังใจ ไม่อยากทำ นำเรื่องไม่พอใจในอดีตมาปรุงแต่ง แล้วเกิด ความรู้สึกเคียดแค้น

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน สะลึมสะลือเหนื่อยหน่าย เบื่อ เซ็ง หดหู่ ท้อถอย ตีนอ่อน มืออ่อน หมดกำลังใจ มีแต่ความอยากหลับอยากนอน ขี้เกียจ ไม่กระปรี้กระเปร่า

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย สร้างจินตนาการ วาดวิมาน ฟุ้งฝัน วิตกกังวล ถึงเรื่องไม่เป็นเรื่อง จับจด คิดอะไรเพ้อเจ้อ แล้วแต่อารมณ์จะพาไป

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ความไม่รู้จะเอาอย่างไหนดี ตัดสินใจไม่ได้ สงสัยเรื่องไร้สาระ เปรียบเทียบหาข้อถูกผิดเอากับคัมภีร์ตำรา ครูบาอาจารย์

ถ้าผู้ปฏิบัติผ่านมารได้ คือ จิตจะรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวในปัจจุบันขณะเท่านั้น คือ มีสติ ก็จะรู้สึกดีใจที่ชนะคือ ได้**อารมณ์**แต่ละอารมณ์ได้ แต่การผ่านจะเป็นแค่ชั่วคราวในแต่ละครั้ง มารหรืออารมณ์ดังกล่าว ยังจะวนเวียนมาเล่นงานจนกว่าผู้ปฏิบัติจะเห็นเส้นทางธรรม คือ รู้สึกตัวตลอด ดังนั้น ในผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านจะใช้เวลาผ่านนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งมีหลายรูปแบบหลายอารมณ์แตกต่างกัน การชนะอารมณ์แต่ละยกก็ทำให้เกิดปีติ เป็นกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อ สำหรับผู้เขียนใช้เวลานานมาเกือบ 3 ปี เผชิญกับมาร

ซึ่งเคยอยู่ในจิตมานานแสนนาน แพ้บ้างชนะบ้าง ตามแต่สติซึ่งอ่อนมากตามอายุขัย ก็ยังต้องรอว่าเมื่อไรจะได้รูปนาม คงต้องทำเป็นลืม ๆ ปล่อยวาง ทำจิตให้ว่าง เพราะการคิดคำนึงอยากได้คงจะทำให้การปฏิบัติยิ่งถอยหลัง เกิดความรู้สึกเบื่ออย่างไม่มีเหตุผล และอาจเบื่อจนเลิกปฏิบัติไปในที่สุด เรียกว่าเป็นภาวะ **“ติดอารมณ์”** ตามมา

สำหรับผู้เขียนก็ติดอารมณ์พอควร บางครั้งเบื่อการปฏิบัติเพราะคิดว่าไม่ก้าวหน้าเสียเวลา และเมื่อคิดก็จะปวดศีรษะเพราะมีการคิดซ้อนคิดมากมาย แต่ก็ยังมีศรัทธาเหลืออยู่จึงกลับมาปฏิบัติใหม่

การมีสติรู้ตัวกับทุกอิริยาบถ ที่เรียกว่า **“รู้สึกตัวทั่วพร้อม”** ก็คงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ไม่เบื่อ แต่ก็ยังไม่ถึงภาวะดังกล่าวสักทีพระอาจารย์เคยแนะนำให้ผู้เขียนมาเก็บอารมณ์ที่วัด สัก 2-4 สัปดาห์ ก็ยังมีกิเลสผูกมัดไว้กับโลกอยู่ ผู้เขียนติดดีกับคำชมเชยของผู้ป่วยคิดว่าตัวเองเป็นแพทย์ซึ่งมีความชำนาญ และยังรู้สึกสนุกกับการทำงาน เพราะรับทั้งทรัพย์และเกียรติในเวลาเดียวกัน จึงยังวางจิตให้ว่างไม่ได้จริง ก็คงต้องถึงเวลาไปเก็บอารมณ์สักครั้ง การเก็บอารมณ์ควรทำเมื่อรู้รูป-นาม แต่ผู้เขียนก็ยังไม่ถึงจุดดังกล่าว แต่พอแยกสติกับความคิดได้เท่านั้น จึงจะขออธิษฐานเก็บอารมณ์ในช่วงเข้าพรรษาในปี 2550

การเก็บอารมณ์ คือ

ความตั้งใจของผู้ปฏิบัติว่าจะใช้เวลาทั้งหมดปฏิบัติกรรมฐาน โดยในสายหลวงพ่อเทียนจะแยกตัวจากกลุ่มผู้ปฏิบัติสร้างจังหวะและเดินจงกรมอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตั้งแต่ตื่นนอนตีสามครึ่งจนกระทั่งถึงสามทุ่มทุกวัน ให้ได้สติแบบต่อเนื่องสัก 7 วัน ดูซิ...แล้วจะสอบผ่านหรือเปล่านี่

ถ้ามีสติคงล้มลุกคลุกคลานในกุฏิ แต่คงไม่ถึงตายหรอก

นิสัย
ในระ
โดยไ
จึงเก
จึงทำ
หนังส
และ
โดยบ
แบบ
พุทธ
ปริยัต



ภาวนา...สามัญวิธีแห่งความสุขที่แท้จริง

การศึกษาพุทธศาสนาของผู้เขียนจะเป็นภาคปฏิบัติ เพราะนิสัยเดิมชอบอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับวิชาทางการแพทย์เท่านั้น ในระยะ 8 ปีก่อนเกษียณอายุได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมอานาปานสติโดยไม่ตั้งใจ และสามารถเข้าอารมณ์กรรมฐานได้โดยบังเอิญ จึงเกิดศรัทธาในพุทธศาสนา แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็น จึงทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า แต่ก็ได้ความสงบและสามารถอ่านหนังสือธรรมะพอเข้าใจ ผู้เขียนจะใช้เวลาว่างไปปฏิบัติธรรมบ่อยครั้ง และในระยะ 3 ปีหลังได้เปลี่ยนมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยบังเอิญเช่นกัน ก็ยังอยู่ในขั้นอนุบาล ส่วนการเข้าไปร่วมภาวนาแบบมหายานในบทความนี้ก็เป็นเรื่องบังเอิญอีก เนื่องจากการศึกษาพุทธศาสนาของผู้เขียนเป็นภาคปฏิบัติตลอด จึงไม่มีความรู้เรื่องปริยัติเท่าใด

ในระยะก่อนเกษียณอายุราชการ 2 เดือน ฝ่ายบุคลากรของมหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมให้ผู้เกษียณมาทำร่วมกัน ในคณะแพทยศาสตร์มีแพทย์ 2 ท่าน คือ ผู้เขียนและพี่ภัทรา (พญ. ภัทรา นันทวัน) เรารู้จักกันตั้งแต่เรียน พี่ภัทราเป็นรุ่นพี่ หลังจบการศึกษา 1 ปี เคยได้ทำงานร่วมกัน ในระหว่างผู้เขียนฝึกงานในภาควิชาอายุรศาสตร์ ต่อมาพี่ภัทราย้ายไปเป็นอาจารย์ภาควิชาเภสัชศาสตร์ สอนนิสิตแพทย์พรีคลินิก (นิสิตแพทย์ปี 2 และปี 3)ส่วนผู้เขียนสอนด้านคลินิก (นิสิตแพทย์ปี 4 และปี 5) ก็ยังมีโอกาสพูดคุยกันบ้าง เพราะพี่ภัทราจะปรึกษาเรื่องปัญหาผื่นคันซึ่งเป็นเรื้อรังเป็นระยะ ๆ ในระยะ 1 ปี ก่อนเกษียณ พี่ภัทรามีปัญหาสุขภาพและมีอาการคันกลับมาอีก อาการคันหาสาเหตุไม่พบ จึงรักษาตามอาการและให้ทำใจ

ด้วยผู้เขียนมักจะชวนผู้ใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน และผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคเรื้อรังมาเข้าปฏิบัติธรรม ในครั้งแรกเมื่อครั้งพระอาจารย์สงครามมาเทศน์ที่คลินิกผู้เขียน เอ่ยชวนพี่ภัทราให้ลองไปปฏิบัติธรรม ได้นัดแนะกับพี่ภัทรามาฟังธรรมที่คลินิกของผู้เขียน แต่ด้วยปัญหาเรื่องสมุดประวัติของพระอาจารย์ในวันดังกล่าวหายไป จึงทำให้พระอาจารย์ขึ้นมาตรวจช้ากว่าที่นัดหมาย พี่ภัทราไม่รอจึงพลาดโอกาส และเมื่อได้มาทำกิจกรรมก่อนเกษียณร่วมกันอีกครั้ง จึงคิดอยากชวนให้พี่ลองมาปฏิบัติธรรมอีก แต่คงยากพี่จะชวนให้มาวัดที่ผู้เขียนปฏิบัติอยู่ เพราะไกลถึงจังหวัดสกลนคร ซึ่งมักเป็นข้ออ้างของหลายคนว่าไม่สะดวก และด้วยวิธีปฏิบัติก็เข้มแบบเร่งรัด พี่ภัทรา

มีปัญหาสุขภาพก็คงไม่กล้ามากับผู้เขียน

พี่ภัทราเป็นคนขี้สงสัยและมีความวิตกกังวล เหมือนเช่นผู้เขียนเคยปฏิบัติธรรมสายท่านโคเอก้า วิธีการไม่ถูกกับจริตนิสัย และถ้ามาสายที่ผู้เขียนปฏิบัติคงจะมีปัญหาเช่นเดียวกัน

แต่ด้วยธรรมะจัดสรร ผู้เขียนได้อ่านพบการฝึกอบรมของท่าน ติช นัท ฮันห์ ในหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์

ในบ่ายวันจันทร์ ผู้เขียนจะต้องไปทำงานในคลินิกโรงแรมโอเรียลเต็ล 1 ชั่วโมง ทำมานานกว่า 20 ปี เคยคิดอยากจะหยุด แต่ด้วยมีความผูกพันกับคุณพยาบาล(คุณพิสมัย ไพเมือง) ผู้เขียนเคยพาเธอไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์นานาชาติ จึงกลายเป็นกัลยาณมิตรพูดคุยเรื่องธรรมะกันอย่างถูกคอ ในคลินิกจะมีหนังสือพิมพ์ภาษาอังกฤษ ในระยะหลังผู้เขียนจะไม่ค่อยได้อ่านหนังสือพิมพ์ เพราะเรื่องข่าวก็เป็นเรื่องไกลตัว อ่านไปก็เกิดความวิตกกังวล ถ้าว่างอาจจะพลิกดูเฉพาะเรื่องที่สนใจ ในหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ฉบับวันจันทร์ จะมีบทความเรื่องสุขภาพจากต่าง-ประเทศ ส่วนใหญ่เป็นความก้าวหน้าทางการแพทย์ บางเรื่องก็สนุกดี และในวันจันทร์ที่ 25 กันยายน 2549 หนังสือพิมพ์ในหน้าดังกล่าวมีรูปท่านภิกษุ ติช นัท ฮันห์ และมีรายละเอียดเรื่องการปฏิบัติธรรม (meditation retreat) ซึ่งจะจัดที่จังหวัดนครนายก และเชียงใหม่ และมีการบรรยายธรรม 3 ชั่วโมง ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยพระภิกษุและภิกษุณี จากหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส

ผู้เขียนอ่านเข้าใจว่า ตัวท่าน ติช นัท ฮันห์ จะมาเมืองไทย ผู้เขียนเคยอ่านหนังสือท่าน 1 เล่ม ก็พอเข้าใจว่า ท่านฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติมีระหว่างวันที่ 20 - 24 ตุลาคม พ.ศ. 2549 การปฏิบัติธรรมจัดที่ธิดารีสอร์ต จังหวัด นครนายก ที่พักคงสะดวกสบายไม่ไกลจากกรุงเทพฯ จึงคิดถึงพี่ภัทราอีกได้ไปเอ่ยชวนพี่ภัทรา และเสนอตัวจะไปเป็นเพื่อน และเข้าใจว่าเป็นการปฏิบัติธรรมแบบสบาย พี่ภัทราก็สนใจ แต่ก็ขอทราบรายละเอียดและยังวิตกกังวลเรื่องการเดินทางเกรงว่าน้ำจะท่วม เพราะในระยะนั้นชานเมืองและจังหวัดรอบกรุงเทพฯ กำลังอยู่ในภาวะน้ำท่วมหนัก ผู้เขียนได้ติดต่อให้คุณพยาบาลช่วยหารายละเอียด เพราะลืมหนังสือพิมพ์ไว้ที่คลินิก แต่รายละเอียดที่ส่งมาทางโทรสารไม่ชัดเจน จึงคิดว่าคงไม่ได้ไปแต่ให้คุณพยาบาลช่วยจองที่นั่งฟังเทศน์ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในค่ำวันที่ 26 ตุลาคม ใจคิดว่าจะไปกราบท่านสักครั้งในชีวิต

และด้วยผู้เขียนตั้งใจจะไปปฏิบัติธรรมหลังเกษียณอายุราชการที่วัดป่าโสมพนัส ในระหว่างวันที่ 5-14 ตุลาคม จึงวุ่นวายกับภารกิจที่ต้องทำ ไม่สามารถตามเรื่องการปฏิบัติธรรมให้พี่ภัทราได้ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็อยากไป เพราะผู้เขียนเป็นคนชอบศึกษาในแบบการปฏิบัติ ผู้เขียนเคยอ่านนิตยสารต่างประเทศ มีการลงประกาศเรื่องการฝึกสมาธิ (meditation retreat) เคยคิดอยากไปเห็นว่าเขาจัดการอย่างไร และได้อ่านบทความของคนไทยซึ่งได้

รับเชิญไปร่วมปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์พุทธศาสนาของสวนโมกขพลารามก็เกิดกิเลสอยากไปดูไปเห็น เท่าที่ทราบการฝึกอบรมในต่างประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก ผู้เขียนคิดว่าต่อไปการปฏิบัติธรรมคงจะเป็นธุรกิจอย่างหนึ่ง เพราะเมื่อความเจริญทางโลกมากขึ้น ความทุกข์ก็จะเพิ่มขึ้นตามกัน ผู้มีอันจะกินคงต้องหาทางดับทุกข์ และการพักผ่อนคลายเครียดทุกวิธีซึ่งมีปัจจุบันก็ยังไม่สามารถดับทุกข์ การเจริญสติเท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้

การไปปฏิบัติธรรมหลังเกษียณอายุราชการครั้งนี้ ผู้เขียนได้ขนเตียงผู้ป่วยซึ่งโรงพยาบาลจำหน่ายทิ้งไปด้วย ขนด้วยรถปิกอัพ โดยได้รับการอนุเคราะห์จากคุณประเสริฐ ชะเอมน้อย ให้ยืมรถพร้อมคนขับ เป็นครั้งแรกที่ผู้เขียนเดินทางไปสกลนครโดยทางรถยนต์ก็สบายพอควร พนักงานขับรถขับสุภาพ มีความชำนาญขับได้รวดเร็วใช้เวลา 7 ชั่วโมงก็ถึง ในระหว่างเดินทางผู้เขียนก็คิดถึงพี่ภัทราอีกว่าคงจะรอคอยรายละเอียดเรื่องการปฏิบัติธรรม แต่ด้วยจำเบอร์โทรศัพท์ไม่ได้จึงต้องปล่อยวาง เมื่อปฏิบัติธรรมถึงวันที่ 2 ได้เล่าเรื่องการฝึกอบรมของท่าน ติช นัท ฮันห์ ให้พระอาจารย์ฟัง ท่านจึงกล่าวสนับสนุนให้ผู้เขียนลองไปปฏิบัติ เพื่อนำวิธีการมาปรับใช้ จึงโทรศัพท์ถึงคุณพยาบาลให้โอนเงินไปลงทะเบียน สำหรับผู้เขียนและพี่ภัทรา ค่าลงทะเบียน 2,700 บาทต่อท่าน การฝึกอบรม 4 คืน 5 วัน ค่าใช้จ่ายคงต้องนำไปเป็นค่าเดินทางของพระภิกษุสงฆ์ จากประเทศฝรั่งเศส ผู้เขียนก็ไม่มั่นใจว่าจะจองได้หรือไม่เพราะเกิน

กำหนดวันจองแล้ว

ในระหว่างปฏิบัติธรรมก็ได้วางความคิดนั้นไว้ หลังกลับจากวัดได้โทรศัพท์ถามคุณพยาบาล ก็ทราบว่าเธอได้จองให้เรียบร้อยแล้วและเธอก็จะไปด้วย โดยขับรถไปเองหลังเลิกงานวันที่ 20 ตุลาคม ผู้เขียนได้ไปพบพี่ภัทราในเช้าวันที่ 16 ตุลาคม พี่ภัทราก็กระตือรือร้นที่จะไป เพราะได้พยายามติดต่อถามรายละเอียดเช่นกัน แต่ก็มีปัญหาว่าพี่ภัทราจะต้องไปสอนนิสิตแพทย์ในวันอาทิตย์ที่ 22 และเมื่อผู้เขียนแย้งว่าควรให้อาจารย์ท่านอื่นสอนแทน เพราะพี่ภัทราเกษียณแล้ว แต่มารร้ายก็ดึงพี่ภัทราไว้ พี่ภัทราเลือกสอนนิสิตแพทย์แทนไปปฏิบัติธรรม ผู้เขียนจึงต้องหาผู้อื่นไปแทนเพราะได้จ่ายเงินไปเรียบร้อยแล้ว ใจก็คิดว่าท่านผู้ใดจะได้ข้ามสะพานบุญของผู้เขียน ในระหว่างตรวจคลินิกเย็นวันจันทร์ที่ 16 และเช้าวันอังคารที่ 17 ผู้เขียนได้พยายามชักชวนผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคเรื้อรังหลายท่านก็ไม่มีผู้สนใจ ในตอนบ่ายวันอังคารที่ 17 คุณหมอมด (พญ. ณวดี หิรัญรัศ) เข้ามาในหน่วยผิวหนัง เธอกำลังมีความทุกข์ที่สูญเสียบิดาจึงเอ่ยชวน คุณหมอมดเคยผ่านการปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส 1 ครั้งแล้ว เธอแสดงความดีใจและรับปากว่าจะไปด้วย แต่ก็มีมารมารังควาญในค่ำวันนั้นคุณหมอมดโทรมาขอยกเลิก เพราะไม่สามารถแลกเวรได้ ผู้เขียนจึงต้องตามล่าหาผู้สร้างบุญร่วมต่อ โทรศัพท์ไปชวนเพื่อนรักที่จังหวัดสุรินทร์ เธอก็ไม่ว่าง โทรศัพท์ถึงคุณหมอสุวัทนาเพื่อนเก่าแก่ และชอบปฏิบัติธรรมเหมือนผู้เขียน แต่ไม่มีการตอบรับให้

ฝากข้อความไว้ ได้พยายามอยู่ 3 ครั้ง รออยู่ทั้งวันเธอก็ไม่โทรศัพท์ตอบกลับคิดว่าเธอคงไปปฏิบัติธรรม มาทราบภายหลังว่าเธออยู่บ้าน และด้วยบุญมีแต่กรรมบัง เธอไม่ได้รับข้อความที่ฝากไป ได้โทรศัพท์ไปชวนเพื่อน ๆ อีก 3 คน ก็ไม่มีใครจะไปด้วย ในเย็นวันพฤหัสบดีที่ 19 จึงต้องชวนน้องสาว ซึ่งปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติอยู่นานหลายปี เธอก็ตอบรับทันทีเพราะน้องเป็นคนชอบอ่านหนังสือ จึงรู้จักท่าน ติช นัท ฮันห์ ดี ผู้เขียนไม่ชวนน้องไปตั้งแต่แรกเพราะน้องจะเป็นคนมั่นใจในตัวเองสูง อาจรับไม่ได้กับการปฏิบัติที่แตกต่าง

เมื่อได้ผู้ที่จะไปปฏิบัติธรรมครบจำนวน คือ ผู้เขียน พยาบาล และน้องสาวผู้เขียน ผู้เขียนและน้องสาวออกเดินทางในเช้าวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม โดยรถโดยสารนำเที่ยวซึ่งผู้จัดนัดหมายไว้ มีผู้เข้าฝึกภาวนาอบรมเต็มรถ ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ทั้งหญิงและชายประมาณ 80 คน มีชายชาวออสเตรเลีย 1 ท่าน และหญิงชาวยุโรปอีก 1 ท่าน

เดินทางถึงธิดารีสอร์ตเกือบเที่ยงวัน ได้รับประทานอาหารกลางวันเป็นอาหารมังสวิรัติ และเข้าที่พัก ผู้จัดให้ผู้เข้าอบรม 8 ท่านพักในบ้านพักแต่ละหลังโดยเสริมเตียงเพิ่มจนแน่นห้อง เพราะการนิมนต์พระภิกษุและภิกษุณีจากต่างประเทศคงมีค่าใช้จ่ายสูง หลังการปฐมนิเทศจึงทราบว่า ท่าน ติช นัท ฮันห์ ส่งพระภิกษุ 3 รูป เป็นพระภิกษุไทย 1 รูป พระภิกษุเวียดนาม 2 รูป และภิกษุณี 3 รูป เป็นภิกษุณีไทย 1 รูป และภิกษุณีอเมริกันเชื้อชาติเวียดนาม 2 รูป

รวม 6 รูป 5 รูปเดินทางมาจากหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศสอีก 1 รูป มาจากวัดในประเทศเวียดนาม ส่วนท่าน ติช นัท ฮันห์ ท่านไม่มา และมีกำหนดจะมาเมืองไทยเดือนพฤษภาคม 2550 เพื่อร่วมงานวิสาขบูชาโลกในประเทศไทย และอาจมาเปิดหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย

การอบรมภาวนาของสายนี้เป็นแบบมหายาน มีความแตกต่างกับเถรวาทมาก เป็นการอบรมที่มีพุทธบริษัทสี่ครบ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เข้าร่วมสังฆกรรมในอุโบสถ (ห้องประชุม) มีการสวดเพลงเพื่อผ่อนคลายเป็นระยะๆ มีการฝึกสติกับลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) ให้สติอยู่ในทุกอิริยาบถ บทสวดเพลงเป็นบทกวีเกี่ยวกับลมหายใจ การวางจิตให้ว่าง การอยู่กับปัจจุบันขณะและขณะสวดเพลงก็มีการเคลื่อนไหวของมือแขน ไปตามจังหวะการหายใจ ในครั้งแรกผู้เขียนก็รู้สึกเขิน ๆ ที่ต้องร้องเพลงและมีท่าประกอบ แต่ก็ผ่อนคลายได้เมื่อทำไป 1-2 วัน และเมื่อทำไปตามธรรมชาติไม่เกร็ง ก็รู้สึกสบาย ผู้เข้าฝึกอบรมเกือบทั้งหมดมาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก มีน้อยคนที่เคยฝึกกรรมฐานแบบอื่นมาก่อน การฝึกอบรมจึงเป็นไปอย่างเรียบร้อย ไม่มีคำถาม หรือข้อสงสัย พระภิกษุและภิกษุณีมีกิริยาอาการสำรวมมากใบหน้าจะยิ้มแย้มอย่างมีความสุขตลอดเวลา ในการฝึกอบรมพระภิกษุและภิกษุณีทั้ง 6 รูป จะนั่งเรียงด้านหน้าห้องประชุม พระภิกษุ 1 รูป จะเคาะระฆังเพื่อการอัญเชิญสติกลับมา พระภิกษุหรือพระภิกษุณีอีก

1 รูป จะเป็นผู้ร้องเพลงสวดโดยผู้อบรมจะร้องตาม จะมีการเทศน์ของพระภิกษุและภิกษุณีวันละประมาณ 2 ชั่วโมง รูปแบบการอภิปรายหมู่ โดยพระภิกษุณีทำหน้าที่ควบคุมการเทศน์ให้เรียบร้อย โดยสลับการเทศน์กับร้องเพลงสวดเพื่อผ่อนคลายเป็นระยะๆ และในทุก 15 นาทีพระภิกษุอีกรูปจะเคาะระฆัง เพื่อเรียกสติกลับมาอยู่กับลมหายใจในระหว่างฟังเทศน์

ในตอนเย็นฉันน้ำปานะ ถ้าใครหิวก็มีอาหารว่างให้ฉันได้ มีการแบ่งกลุ่มของผู้อบรมเป็น 6 กลุ่ม เรียกเป็นครอบครัวสังฆะ เพื่อสนทนาธรรมและตอบข้อสงสัย โดยพระภิกษุหรือภิกษุณีเป็นผู้ดำเนินการเริ่มด้วยการทำความรู้จัก และต่อมาก็มีการระบายความในใจออกมา และมีความพยายามช่วยเหลือกันแก้ปัญหา ในทุกกิจกรรมจะมีการอัญเชิญระฆังเรียกสติกลับมาเป็นระยะ ๆ เมื่อได้ยินเสียงระฆังผู้อบรมจะหยุดนิ่งเงียบสงบทันที ในเวลาค่ำจะมีการเดินจงกรมแบบช้าภายในห้องประชุม ต่อด้วยนั่งสมาธิประมาณครึ่งชั่วโมง และกลับที่พักนอนอย่างมีสติ กฎกติกาทุกคนจะต้องไม่พูดคุย แต่คนไทยมักไม่ค่อยปฏิบัติตามจึงยังมีเสียงพูดคุย และเสียงโทรศัพท์ติดตามตัวเป็นระยะ ๆ

ในวันที่สองของการอบรม การฝึกภาวนาเริ่มเข้าที่ตื่นเช้า ตีห้ามานั่งสมาธิร่วมกันครึ่งชั่วโมง และเดินจงกรมแบบช้าๆ ภายในห้องประชุม มีการท่องบทสวดมนต์เป็นภาษาบาลีและภาษาอังกฤษ บทสั้น ๆ ทุกคนแสดงความนอบน้อมมีการกราบไหว้บ่อยครั้ง โดย

กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และไหว้พุทธะ ซึ่งมีในทุกคน เมื่อถึงเวลาฉัน 8 โมงเช้า ก็ฉันอย่างมีสติ ให้ตักอาหารเคี้ยวและกลืนอย่างช้า ๆ มีสติตลอด เมื่ออิ่มให้ล้างจานเองอย่างมีสติและถือว่าการล้างจานเป็นกิจกรรมสร้างความสุข เหมือนการสรงน้ำให้พุทธะตัวน้อย ๆ พระภิกษุ ภิกษุณีจะเข้าแถวร่วมกับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อล้างเองไม่ยอมให้คนอื่นมาทำแทน เพราะเป็นความสุขที่ได้ทำ หลังฉันเช้าก็มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบมีสติ เช่น การวิ่ง การรำกระบอง หรือการเคลื่อนไหวแบบชี่กง ในตอนสายมีการเทศน์เรื่องการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข โดยหลักของหลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ สอนว่ามีเมล็ดพันธุ์อยู่ประมาณ 51 ชนิด เก็บอยู่ภายในใจ เช่น

เมล็ดพันธุ์แห่งสติ เมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตา เมล็ดพันธุ์ความโกรธ เมล็ดพันธุ์ความขยันหมั่นเพียร เมล็ดพันธุ์แห่งความอิจฉา เมล็ดพันธุ์แห่งความหลง ฯลฯ ในบางเวลาเมล็ดเหล่านี้จะแสดงตัวออกมา โดยอธิบายแบบง่าย ๆ ว่าเมล็ดพันธุ์เก็บอยู่ในห้องเก็บของ เมื่อเจริญขึ้นจะงอกออกมาห้องรับแขก ถ้าเรามีสติก็สามารถขจัดอกุศลที่เกิดขึ้นได้ทัน ก็จะไม่มีความทุกข์ ในทุกอิริยบถเราควรบ่มเพาะเฉพาะเมล็ดพันธุ์ที่ดีเท่านั้น ดังนั้นในขณะฝึกทุกคนจะยิ้มแย้มแจ่มใส และเมื่อเกิดปัญหาก็ให้กลับมาอยู่กับสติ คือ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งไม่มีความทุกข์

การอบรมภาวนา จะเป็นการแนะนำการดำเนินชีวิตให้อยู่กับสติตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนอย่างมีสติ มาร่วมกันนั่งสมาธิ เดินจงกรม

สวดมนต์ และการฉันอาหารอย่างมีสติ การออกกำลังกายแบบมีสติ การพักผ่อนการเดินเล่นชมธรรมชาติอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติ จะมีเสียงระฆัง เป็นการอัญเชิญสติเป็นระยะ ๆ เสียงระฆังคอยช่วยให้ผู้ฝึกไม่เผลอ เมื่อเสียงระฆังดังทุกคนจะหยุดนิ่งมาอยู่กับลมหายใจ การฝึกภาวนาในสายมหายานมีความแตกต่างไปจากเคยปฏิบัติ เช่น พระภิกษุ และพระภิกษุณี ก็พูดคุยกัน การส่งของก็ส่งกันตรง ๆ มีการยิ้ม การหัวเราะ สวดเพลง (ร้องเพลง) การแสดงท่าประกอบการสวดเพลง การฉันอาหาร 3 มื้อ ซึ่งไม่มีในเถรวาทก็อาจทำให้หลายท่านทำใจไม่ได้ เช่น น้องสาวของผู้เขียนจะรู้สึกอึดอัดใจ แต่สำหรับผู้เขียนทำใจได้เพราะสติที่พอมีอยู่ทำให้เข้าใจดีว่า การภาวนาก็เป็นเพียงกลอุบายที่จะช่วยให้จิตกลับมาอยู่ภายในเท่านั้น และการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขก็คือการสร้างปีติขึ้น เพื่อเร่งให้มีความเพียรจะได้เห็นเส้นทางบรรลุธรรมเร็วขึ้น เมื่อจบการภาวนาพบว่าหลายท่านประทับใจกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และเข้าใจชีวิตดีขึ้น และจะกลับมาฝึกอบรมในโอกาสต่อไป

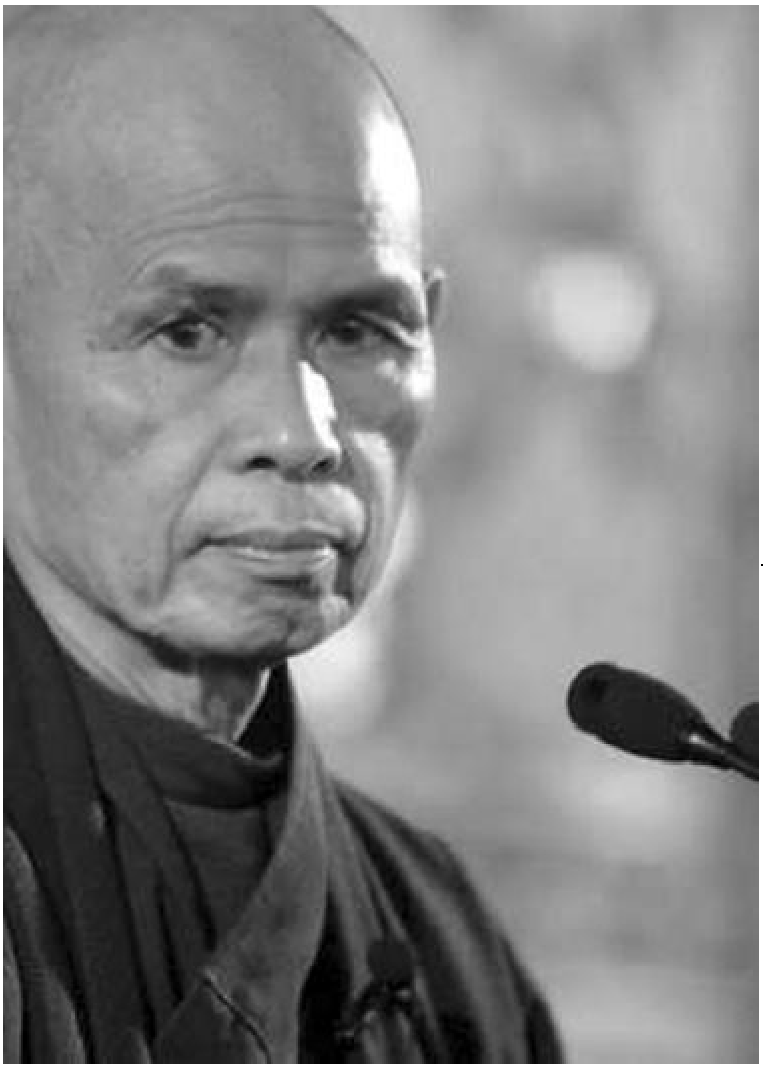
การภาวนาในแบบหลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ จะเหมาะกับวัยรุ่น เพราะการสวดเพลงมีท่าประกอบ ทำให้การฝึกอานาปานสติไม่น่าเบื่อ และผู้ฝึก คือ พระภิกษุและภิกษุณีจะมีความใส่ใจกับเด็กมาก จะมีกิจกรรมเสริมให้เด็กมีการพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน และกล่าวว่า เสียงเด็ก คือ เสียงระฆังที่จะเรียกสติกลับคืน เด็กซึ่งยังบริสุทธิ์ทางจิต

ยังไม่มีความซับซ้อนทางอารมณ์ จึงฝึกง่าย แต่ก็ไม่ทราบว่าผู้ที่ยังยึดมั่นทางเถรวาทจะทำใจได้หรือไม่กับการฝึกภาวนาแบบดังกล่าว

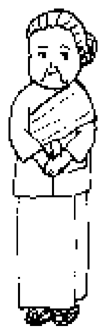
เพราะจากการไปฟังสนทนาธรรมที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ 26 ตุลาคม การอภิปรายก็จะทำเป็นทีมเช่นเดิม คือ พระภิกษุทั้ง 6 รูป จะขึ้นเทศน์โดยนั่งเรียงกันที่หน้าห้องประชุมมีการอัญเชิญระฆัง การสวดเพลงการออกกำลังกาย และการแสดงธรรมในรูปแบบเดียวกันกับที่ธิดารีสอร์ต ได้มีผู้เข้าร่วมประชุม 1 ท่านเกิดอารมณ์ขัดแย้ง ท่านกล่าวแนะนำตัวว่า ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมมาหลายปีหลายแห่ง ก็ไม่เคยเห็นแบบที่ปฏิบัติ และสงสัยว่าวิธีที่นำเสนอจะไม่ใช่ศาสนาพุทธ แต่เป็นการสร้างลัทธิใหม่ขึ้นมามากกว่า พระภิกษุและภิกษุณีก็ไม่แสดงอารมณ์อะไร ได้อธิบายว่าพุทธศาสนาทั้ง 2 สาย คือ เถรวาท และมหายาน มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน มีจุดหมายปลายทางเหมือนกัน และในสายมหายาน ก็มีการเผยแผ่กันในจีน ญี่ปุ่น เกาหลี ส่วนสายเถรวาทก็จะเผยแผ่ในไทย พม่า ลาว

สำหรับผู้เขียน หลังได้เข้าปฏิบัติก็รู้สึกดีเหมือน ๆ กัน การภาวนาแบบบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขก็ช่วยผ่อนคลาย และช่วยให้เข้าใจที่หลวงพ่อเทียนบอกว่าให้รู้สึกตัวเฉยๆ มากขึ้น เพราะผู้เขียนตั้งใจมากไปในขณะปฏิบัติ ต้องยิ้มหัวเราะบ้างก็คงจะดีขึ้น


รูปภา



รูปภาพจาก www.thaiplumvillage.org



ปีใหม่ไปวัด

ใกล้ปีใหม่หลายท่านคงได้รับบัตรอวยพรปีใหม่ส่งความสุข (ส.ค.ส.) กันคนละหลายแผ่น ความสุขจะส่งถึงผู้รับหรือเปล่าก็ไม่ทราบ แต่ ส.ค.ส. ที่ผู้เขียนได้รับกลายเป็นภาระที่ต้องจัดการ โดยส่วนใหญ่จะติดบัตร ส.ค.ส. ไว้ที่ประตูห้องทำงาน ก็ดูสวยงามดีและรู้สึกดีใจเล็ก ๆ ว่าเรายังมีคนคิดถึงนะ หลังจากปีใหม่ผ่านไปสองสามเดือน จึงถอดออกก็มีปัญหาว่าจะเอาบัตรไปทำอะไรต่อ เคยเลือกเก็บบางภาพที่น่าสนใจไว้แต่ก็ต้องทิ้งในปีหลัง ๆ เพราะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เคยตอบรับบัตรซึ่งเป็นมารยาทที่ต้องทำในสมัยก่อนอยู่นานหลายสิบปีโดยส่ง ส.ค.ส. คืนความสุขให้ผู้ส่งเป็นการขอบคุณ แต่ในระยะ 5-6 ปีที่ผ่านมาจึงได้เลิกทำ คงเป็นเพราะชีวิตกำลังใกล้วัดเลยไม่ใส่ใจ และเวลาก็ผ่านไปอย่างรวดเร็วจนส่งไม่ทัน

จึงปล่อยเลยตามเลย

เมื่อคิดย้อนกลับไปว่าปีใหม่เคยทำอะไรบ้าง เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวก็จะรับปีใหม่ในงานปีใหม่โต้รุ่ง เต้นรำร้องเพลง จนกระทั่งหมดเสียงหมดแรง หลายคนเจ็บป่วยไม่สบายรับปีใหม่ พอเข้าวัยสร้างตัวก็มีงานปีใหม่ที่บ้านกับครอบครัว จับสลากของขวัญหาอาหารอร่อย ๆ มารับประทาน เมื่อลูกโตแยกไปมีกิจกรรมปีใหม่เหมือนที่เราเคยทำ เราก็ต้องอยู่คนเดียว

ในระยะ 6 ปี ที่ผ่านมามีกิจกรรมปีใหม่ซึ่งแตกต่างกันออกไปเช่น

ปี 2542 อยู่บ้านคนเดียว ฟังเพื่อนบ้านสนุกกับการร้องเพลงต้อนรับปีใหม่

ปี 2543 ไปเข้ากลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่สำนักสงฆ์เขาสันติ และฝึกโยคะรับอรุณที่ชายหาดบริเวณเขาตะเกียบกับอาจารย์จุฑาภรณ์ อุดมศักดิ์ รู้สึกประทับใจในกิจกรรมทำให้จิตเกิดความสงบและเกิดความสว่างในใจขึ้น

ปี 2544 อยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ไปร่วมนับ countdown รับปีใหม่ในโทรทัศน์กับผู้คนเป็นแสน บริเวณ Time square เพื่อดูเข็มนาฬิกาเคลื่อนไปอยู่เที่ยงคืนตรง

ปี 2545 ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่สำนักสงฆ์เขาสันติอีกครั้งและได้เกิดปณิธานว่าต่อไปจะปฏิบัติธรรมรับปีใหม่ทุกปี

ปี 2546 จำไม่ได้ว่าทำอะไร

ปี 2547 ได้ไปปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่จังหวัดสกลนคร โดยเจ้าอาวาสคือ พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ ได้รับนิมนต์จากหัวหน้าฝ่ายปฏิบัติการชลประทานห้วยเดียก ซึ่งเป็นอ่างเก็บน้ำในบริเวณภูพานไปปฏิบัติธรรมภายในศูนย์ปฏิบัติการ พื้นที่รอบอ่างมีทัศนียภาพงดงาม มีห้องประชุมกว้างขวางและเรือนพักรับรองหลายหลัง ด้วยข้าราชการและพนักงานกลับบ้านหมด สถานที่จึงสงบมีบรรยากาศเหมาะกับการปฏิบัติธรรม จึงมีการรับปีใหม่โดยการเจริญสติ เดินจงกรม ฟังธรรมะ จึงประทับใจทุกท่านที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น

เมื่อเข้าสู่วัยใกล้เกษียณ ชีวิตก็เปลี่ยนไปอีกแบบ ความสนุกสนานน้อยลง และคงเริ่มนับ count down กับชีวิตการไปปฏิบัติธรรมทำให้เห็นว่าชีวิตอยู่กับความทุกข์ ที่เคยคิดว่าเป็นความสนุกความสุข ความจริงก็คือความทุกข์ และถ้ายังไม่รู้ว่านั่นคือความทุกข์ ความทุกข์ก็จะย่างทับถมกันจนกระทั่งตายไปกับความทุกข์ หลายท่านคงได้ยินคำสอนของท่านพุทธทาสที่ให้ตายก่อนตาย คือ ต้องหาทางดับทุกข์ให้เร็วที่สุดเพื่อชีวิตที่เหลือจะได้ไม่มีความทุกข์

ดังนั้นการส่ง ส.ค.ส. ควรเป็นการเตือนใจให้ทุกคนหาทางดับทุกข์ เพื่อที่จะได้มีความสุขเพิ่มขึ้น หลายท่านอาจทำบุญใส่บาตรวันปีใหม่ แต่ถ้าจะให้ดีควรหาโอกาสเข้ากลุ่มปฏิบัติธรรม สถานปฏิบัติธรรมมีหลายแห่งให้เลือกตามแต่จริตของผู้ปฏิบัติ ทุกแห่งก็มีเป้าหมาย

เดียวกันคือการดับทุกข์

ในปัจจุบันคนไทยมีชีวิตอยู่กับวัตถุนิยมเหมือนดั่งเช่นชาติตะวันตก จึงไม่แปลกที่อาจจะเห็นคนไทยเดินหาสัจธรรมในชีวิตเหมือนฝรั่งซึ่งแบกกระเป๋า backpack ในประเทศตะวันออกเพื่อหาคำตอบของชีวิต แต่ด้วยประเทศไทยเป็นแดนพุทธศาสนา มีวัดและสถานปฏิบัติธรรมมากมาย จึงอาจไม่ยากที่เราจะเข้าถึง แต่ถ้าตั้งอยู่ในความประมาทก็อาจจะช้าเกินแก้ได้

ปีใหม่นี้ไปวัดกันเถอะ

สวัสดีปีใหม่ 2550

เมื่อถึงวัยเกษียณอายุราชการ ในวันปีใหม่ก็คงไม่มีความสำคัญ คนในครอบครัวก็ต่างมีชีวิตไปคนละแบบ ลูกชายก็หมกมุ่นกับการสร้างตัว สร้างชื่อเสียง ส่วนลูกสาวก็ยึดมั่นกับความรักตามวัยในต่างประเทศ เมื่อคิดถึงนิสัยของลูกทั้งสองคน ก็รู้สึกผิดที่เลี้ยงดูเขาผิดทาง ผู้เขียนไม่มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ จึงปรุงแต่งทางเดินชีวิตของลูก จากเด็กซึ่งเกิดมาด้วยความว่างมีความสงบจิตใสสะอาด ผู้เขียนได้พาลูกเดินทางหลงโลกไปอยู่ในป่าของความคิด ลูกจึงไม่เห็นเส้นทางสัจธรรมของชีวิต และด้วยการศึกษาทางโลกก็ยังไม่มีวิธีการที่จะช่วยให้ออกจากความคิดได้กลับส่งเสริมให้คิดปรุงแต่งมากขึ้น

สติ หรือ ความว่างเปล่าของลูกจึงถูกความคิดเบียดอาศัย

จนหมดเรี่ยวแรง ที่จะระลึกรู้เท่าทันกิเลสตัณหา ลูกทั้งสองซึ่งยังสนุกสนานกับกิเลสที่มีรอบตัว เมื่อลูกเข้าเรียนมหาวิทยาลัยผู้เขียนเคยพาไปฝึกปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติ แต่ด้วยวิธีการอบรมยังขาดความเด็ดขาด จึงทำให้ลูกทั้งสองคนไม่เกิดศรัทธาในพุทธศาสนา และจนถึงปัจจุบัน กิเลสซึ่งสะสมมากขึ้นก็ยึดลูกทั้งสองไว้แน่นหนา คงต้องทำใจรอจนลูกถึงในวัยเท่าผู้เขียนก็คงจะเข้าใจว่าทำไมผู้เขียนจึงพยายามพาไปปฏิบัติธรรม

ในปีใหม่ 2550 ผู้เขียนตั้งใจจะไปวัดเช่นทุกปี ได้ปล่อยวางความคิดที่อยากพาลูกไปวัด เพราะกิเลสซึ่งยึดลูกไว้มีความแข็งแรงชัดเจนมาก ก็คงต้องทำเฉยและช่วยส่งเสริมกิเลสตัณหาไปก่อน ผู้เขียนได้จัดอาหารพิเศษไปเลี้ยงพนักงานบริษัทลูกชาย ก่อนไปวัดและฝากเสื้อซึ่งซื้อมาจากการไปภาวนากับพระภิกษุ พระภิกษุณีสายหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ไว้เป็นของขวัญวันปีใหม่ ก็หวังว่าเมื่อผู้เขียนโอนอ่อนผ่อนลง กิเลสในตัวลูกอาจเผลอบ้าง

การไปวัดครั้งนี้เดินทางโดยอาศัยไปกับญาติธรรม จึงเตรียมเสื้อผ้าและเครื่องใช้ป้องกันความหนาวไปเป็นจำนวนมาก เพื่อตัดข้ออ้างเรื่องความหนาวเย็นทำให้ปฏิบัติไม่ได้ และไม่คาดหวังเรื่องความก้าวหน้าของการปฏิบัติเนื่องจากไปหาความสงบเท่านั้น ญาติธรรมซึ่งมาถึงวัดก่อนผู้เขียนเป็นพนักงานบริษัทไทยโบนันซ่า จำนวน 10 ท่าน กลุ่มเอ็นจีโอ จำนวน 4-5 ท่าน อาจารย์และพยาบาลจากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้ปฏิบัติธรรมจากจังหวัด

ระยองและชัยภูมิ จำนวน 5-6 ท่าน รวมทั้งหมดประมาณ 40 ท่าน โดยมีชาวสกลนครเพียง 2-3 ท่าน

ในระหว่างปฏิบัติธรรมก็จะได้ยินเสียงเพลงฉลองปีใหม่ ดังจากหมู่บ้านข้างวัด เป็นเรื่องปกติของภาคอีสาน ในวันปีใหม่ วันสงกรานต์ หรือเมื่อมีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน บรรดาแรงงานหนุ่มสาวซึ่งอพยพไปทำงานในกรุงเทพฯ และเขตอุตสาหกรรมใกล้เคียงจะกลับมาเยี่ยมบ้านและมักจะมีการทอดผ้าป่านำเงินมาบำรุงวัดในหมู่บ้าน เกิดจึงมีงานบันเทิงภายในวัด ดังนั้น คืนก่อนมาวัดก็คงมีการละเล่นสนุกสนานดื่มสุราฉลองส่งท้ายปีเก่า และเมื่อถึงเช้าต้อนรับวันปีใหม่มีการทำบุญตักบาตร และนำผ้าป่ามาทอดที่วัด ก็เป็นบรรยากาศที่น่าดูในวันปีใหม่ ผู้นำผ้าป่ามาจะแต่งตัวสวยงามตามสมัยนิยม พูดคุยกันสนุกสนานเป็นกลุ่ม ๆ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาจากกรุงเทพฯ จะแต่งตัวแบบสมถะสีขาว-ดำ นั่งสงบเงียบก็เป็นความสุขไปคนละแบบคนละทางในศาลาวัดเดียวกัน

การปฏิบัติธรรมครั้งนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสไปงานเผาศพมารดาของครูบาเจ๊าะ(พระภิกษุ) ท่านเสียชีวิตด้วยโรคไตวาย ในวันที่ 2 มกราคม 2550 ผู้เขียนเคยได้ฟังเทศน์ของพระอาจารย์ เรื่องประเพณีงานศพ การสวดอภิธรรมในงานศพหลายครั้งแต่ก็เข้าใจเพียงบางส่วน เมื่อได้มางานศพจริงจึงเข้าใจปริศนาธรรมของพิธีทางศาสนามากขึ้น พิธีจัดที่บ้านผู้เสียชีวิตในวันที่ 3 และในการทำวัตรของผู้ปฏิบัติธรรมในวัด ในวันเดียวกันพระอาจารย์ให้สวดบทสวดมนต์ซึ่งใช้ในงาน

สวดศพ ตั้งแต่บทพระอภิธรรมโดยมีคำแปลภาษาไทย และพระอาจารย์ได้เทศน์ขยายให้เข้าใจให้ลึกซึ้งขึ้นถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า งานศพเป็นกลอุบายให้คนซึ่งยังมีชีวิตอยู่เข้ากระแสธรรม พ้นทุกข์ก่อนตาย ใช้ร่างที่ไร้วิญญาณของผู้เสียชีวิตมาทำประโยชน์ในครั้งสุดท้ายพาญาติมิตรเข้าวัดแต่จะมีสักกี่คนจะเข้าใจหลายท่านคงเข้าใจว่างานศพจัดให้เป็นเกียรติกับผู้ตาย และการทำพิธีก็เพื่อส่งวิญญาณ ผู้ตายไปสู่สุขคติ

ในวันรุ่งขึ้น(4 มกราคม) พระอาจารย์พระภิกษุสงฆ์รวมทั้งผู้ปฏิบัติธรรม ได้มางานเผาศพในเวลาบ่ายโมง เป็นพิธีแบบภูไท ลูกหลานได้บวชหน้าศพหลายคนบวชเป็นเณรประมาณ 10 รูป และบวชชีพราหมณ์ 15 คน โดยทั้งหมดจะนั่งรวมกันด้านหน้าเพื่อฟังพระธรรมเทศนา ก่อนเคลื่อนศพไปป่าช้าในปัจจุบันจะสร้างเป็นเมรุ บุตรเขยคนโตจะคอนไม้คานแขวนภาชนะที่ทำจากปล้องไม้ไผ่บรรจุเสบียงอาหาร โดยประเพณีบุตรเขยจะเดินมองไปด้านหน้าไม่มองกลับหลัง และระหว่างเดินก็จะโรยข้าวแตก(ข้าวตอก) นำญาติพี่น้องซึ่งจูงโลงศพตาม

โดยมีปริศนาธรรม หมายถึง เขยคนโตจะต้องนำสมาชิกของครอบครัว ฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลส ด้วยความอดทนเดินหน้าไม่มีการถอยหลัง และมีการดับกิเลสให้เป็นแบบดับสนิท อุปมาเหมือนโรยข้าวตอกบนพื้นดิน ซึ่งจะไม่สามารถงอกเป็นต้นข้าวได้อีก ศพเป็นผู้จูงผู้มีชีวิตเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรมให้พ้นจากทุกข์

เมื่อโลงศพถึงเมรุจะใช้โลงศพชนเมรุ 3 ครั้ง เป็นการย้ำถึงไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอุทาหรณ์ให้ผู้มีชีวิตเข้าใจเป็นครั้งสุดท้าย ร่างมนุษย์เมื่อถึงเชิงตะกอนเผาเป็นเถ้าถ่านหายไป งานศพจึงเป็นพิธีกรรม เพื่อให้คนไม่ประมาทต้องเร่งทำความเพียรให้พ้นทุกข์

ในเช้าวันศุกร์ที่ 5 มกราคม มีการทำบุญตักบาตรที่บ้านของผู้เสียชีวิต โดยญาติธรรมซึ่งมาปฏิบัติธรรมเป็นเจ้าภาพ พระอาจารย์เป็นผู้เตรียมถุงสังฆทาน ท่านได้ไปซื้อหาเอง โดยผู้ปฏิบัติธรรมก็เจริญสติไปตามปกติ ท่านซื้อผงซักฟอกถุงใหญ่ 1 ถุง โอวัลติน 1 ถุงใหญ่ นมข้นหวาน 3 กระป๋อง น้ำตาล 1 กิโลกรัม 1 ถุง และกระดาษชำระ 3 ม้วน รวมเป็น 9 ชิ้น และให้ญาติธรรมจัดใส่ถุงพลาสติก ของทุกอย่างสามารถใช้ประโยชน์ได้หมด จะต่างกับเครื่องสังฆทาน หรือถังใส่สังฆทานซึ่งทางร้านค้าจัดไว้ พระอาจารย์เคยแกะของในถังที่มีผู้นำมาถวายให้ดู ของเกือบทั้งหมดมีคุณภาพต่ำ ส่วนใหญ่เป็นกล่องขนาดใหญ่บรรจุเครื่องดื่มชนิดซอง 1-2 ซอง ขวดน้ำก็บรรจุน้ำที่มีกลิ่นไม่สามารถดื่มได้ จะมีผ้าเหลืองเท่าผ้าเช็ดหน้า 1 ผืน ฯลฯ การถวายสังฆทานจึงเป็นการเพิ่มขยะให้วัดมากกว่าการทำบุญ

และเนื่องจากพระภิกษุซึ่งเจ้าภาพนิมนต์เกิดติดกิจสงฆ์ที่อื่นกะทันหัน พระภิกษุสงฆ์จากวัดที่ผู้เขียนไปปฏิบัติธรรม ต้องไปรับกิจนิมนต์แทน ถุงสังฆทานที่ถวายจึงต้องขนกลับมาใช้ที่วัด ก็ดีไปอีกแบบเพราะเหมือนพระอาจารย์ไปชอปปิ้งสังฆทานเข้าวัด

นั่นเอง

การไปปฏิบัติธรรมฉลองปีใหม่ 2550 ของผู้เขียนครั้งนี้ จึงเปลี่ยนไปเป็นการศึกษาปริศนาธรรมของพิธีงานศพแทน ความเข้าใจที่มากขึ้นคงช่วยให้การไปงานศพในภายภาคหน้า จะเข้าใจถึงสัจธรรมมากขึ้น และการเปลี่ยนกิจกรรมอื่นระหว่างปฏิบัติธรรมแบบกะทันหันจะเป็นการทดสอบอารมณ์ ว่าในผู้ปฏิบัติสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้หรือไม่

สำหรับผู้เขียนสติก็หายไปเป็นช่วง ๆ ต้องพยายามเรียกกลับมา งานปีใหม่ปีนี้ก็สนุกไปอีกแบบ

ทางสายกลาง : มัชฌิมาปฏิปทา

ก่อนปฏิบัติธรรมผู้เขียนเข้าใจว่าทางสายกลาง คือ การกระทำแบบกลาง ๆ ไม่ตึงไม่หย่อน เหมือนในพุทธประวัติที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงการเล่นพิณ ถ้าสายพิณหย่อนเสียงจะไม่ไพเราะ ถ้าสายพิณตึงสายอาจขาด ถ้าตึงกำลังพอดีก็จะดีดได้เสียงเพลงที่ไพเราะ

ดังนั้น ในทางโลกเมื่อทำกิจกรรมในสายกลาง จะปลอดภัยและประสบความสำเร็จ เช่น ปัจจุบันการเมืองมีการแยกขั้ว ถ้าเราอยู่สายกลางก็สบายไม่ต้องวุ่นวายใจ แต่มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางในความหมายทางธรรมจะลึกซึ้งมาก กว่าผู้เขียนจะเข้าใจก็ต้องปฏิบัติธรรมจนถึงสภาวะดังกล่าวด้วยตัวเอง ทางสายกลางเป็นเส้นทางของชีวิตที่สามารถวางอุปาทานได้ หรืออาจเรียกว่า ชีวิต

มีอุเบกขาเป็นความรู้สึกเฉยๆ ในใจ สภาวะนี้จะไม่ทุกข์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะเทศน์เสมอว่าเมื่อวางจิตเฉยๆ สมองจะเบาโล่งสบาย แต่ผู้เขียนก็ไม่เคยได้ความรู้สึกโล่งในสมองเลย เคยคิดว่าจิตตัวเองเฉยแล้วไม่คิดแล้วนะก็ยังมึนศีรษะอยู่ มาทราบภายหลังว่า **เฉย คือ ความว่าง** แต่ที่ผู้เขียนบอกว่าไม่คิด จิตก็คิดซ้อนคิดว่าไม่คิด จิตจึงไม่ว่างดูแล้วกิเลสช่างซับซ้อนจนตามไม่ทันจริงๆ การต่อสู้กับกิเลสก็เหมือนการเล่นเกม กิเลสจะพัฒนาตัวหลอกล่อตลอดเวลา การศึกษาทางโลกของผู้เขียนส่วนใหญ่เป็นการพัฒนากิเลส กิเลสจึงแหลมคมชนะธรรมเสมอ การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยอินทรีย์ 5 คือ *ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา* ผู้เขียนมีศรัทธาและวิริยะมากพอควรแต่ยังไม่สามารถประคองจิตให้ว่างได้ สติยังไม่ต่อเนื่องจึงยังไม่ชนะกิเลส

การก้าวหน้าด้านปฏิบัติธรรม การเข้าใจสภาวธรรมในแต่ละจุดของผู้เขียนจะช้ามาก ว่าจะเข้าใจจิตเฉยคือสภาวะจิตอยู่ในทางสายกลางก็ใช้เวลาหลายปี และคงอีกนานที่จะประคองจิตว่างได้ เพราะกิเลสรอบด้านที่เคยคุ้นเคยพยายามกลับเข้ามาครอบครองจิตที่ว่างตลอดเวลา

ทางสายกลาง

มัชฌิมาปฏิปทาเป็นส่วนหนึ่งในธัมมจักกัปปวัตนสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งแรกแก่พระปัญจวัคคีย์ มีใจความสำคัญคือ

1. ทรงชี้ทางผิด อันได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค (การประกอบตนให้ชุ่มอยู่ด้วยกาม) และอัตตกิลมถานุโยค (การทรมานตนให้ลำบาก) ว่าเป็นส่วนสุดที่บรรพชิตไม่ควรดำเนิน แล้วทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติสายกลาง) ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 เป็นทางไปเพื่อพระนิพพาน

2. ทรงแสดงอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์โดยละเอียด

3. ทรงแสดงว่าทรงรู้ตัวอริยสัจทั้งสี่ ทรงรู้หน้าที่อันควรทำในอริยสัจทั้งสี่ และทรงรู้ว่าได้ทรงทำหน้าที่เสร็จแล้ว

อริยมรรคมีองค์แปด ประกอบด้วย

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ
สัมมาสังกัปโป	ความดำริชอบ
สัมมาวาจา	การพูดจาชอบ
สัมมากัมมันโต	การทำการงานชอบ
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	ความพากเพียรชอบ
สัมมาสติ	ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ

ความเห็นชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ และรู้ในการดับแห่งทุกข์ และรู้ทางดำเนินให้ถึงการดับแห่งทุกข์

ความดำริชอบ คือ การดำริในการออกจากกาม การดำริในการไม่มุ่งร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน

การพูดจาชอบ คือ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

การทำการงานชอบ คือ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

การเลี้ยงชีวิตชอบ คือ ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

ความพากเพียรชอบ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียรประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ความระลึกชอบ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเป็นกายในกายอยู่

เป็นประจำ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณา เห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาในจิตอยู่เป็นประจำมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรป็นเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ความตั้งใจมั่นชอบ คือ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่ เพราะความที่วิตกวิจารทั้งสองระงับลง เข้าถึงทุติยฌาน เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่ อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย เป็นผู้อยู่อุเบกขามีสติอยู่เป็นปกติสุข เข้าถึงตติยฌาน เพราะละสุขเสียได้ และเพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อนเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

ในการปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส การทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นจะมีการสวดบทสวดมนต์โดยมีคำแปลหลายบทร่วมด้วย เช่น พระมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมจักกัปปวัตนสูตร ฯลฯ

ผู้เขียนสวดมานานซ้ำไปมาเกือบทุกวันและพระอาจารย์ก็ยังเทศน์อธิบายซ้ำอีก แต่ยังไม่ค่อยจะเข้าใจจนกระทั่งเมื่อเข้าใจสภาวะทางสายกลางด้วยตัวเอง จึงกลับมานั่งอ่านบทสวดมนต์ใหม่ การเรียบเรียงเรื่องทางสายกลางเป็นไปตามสภาวธรรมของผู้เขียนอาจไม่ถูกต้องครบถ้วน

คงยังต้องทำความเพียรต่ออีกนานเพื่อให้ทางสายกลางอยู่ในสภาพนิ่งเฉยจริงๆ

อริยมรรคมีองค์แปด คัดจากหนังสือคู่มืออุบาสก อุบาสิกา ของสำนักสวนโมกขพลารามไชยา

สะพานบุญ

ในกลุ่มนักปฏิบัติธรรมที่เริ่มมีศรัทธาในพุทธศาสนา หลังจากจบการอบรมมักมีความอยากพาบุตรธิดา บิดา มารดา ญาติพี่น้องและเพื่อนร่วมงานมาปฏิบัติธรรมด้วย ก็เป็นเรื่องธรรมดาผู้เขียนก็เคยเป็นเช่นเดียวกัน อยากให้ลูกชายซึ่งทำงานออกแบบรายการบันเทิงมาปฏิบัติธรรม เมื่อลูกชายบ่นว่าปวดศีรษะคิดงานไม่ออกก็แนะนำว่าการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ออกจากความคิดได้ทำให้อาการปวดศีรษะทุเลา แต่ลูกกลับปฏิเสธเกรงว่าถ้าไม่มีความคิดจะทำให้ไม่มีงานทำ เมื่ออธิบายว่าการฝึกสติจะช่วยให้ออกจากความคิดในอดีตและอนาคต ประสิทธิภาพของการทำงานในปัจจุบัน จึงดีขึ้นลูกยิ่งงงและยืนยันขออยู่กับกิเลสต่อ เพราะโดยอาชีพจะต้องสร้างให้คนมีกิเลส ถ้าทุกคนหมดกิเลสตัวลูกจะต้องตกงานแน่ๆ!!!

ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจเรื่องสภาวธรรม ผู้ปฏิบัติต้องประสบด้วยตัวเอง(สันทิฏฐิโก) ไม่มีใครสอนใครได้ แต่ในฐานะที่เป็นแม่ก็มักพยายามหาทางช่วยลูกเสมอ เมื่อครั้งยังปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติที่สวนโมกขพลาธรรม ได้เคยพูดโน้มน้าวจนลูกยอมไป แต่ลูกอยู่ได้ไม่ครบ 7 วัน ปฏิบัติธรรมเพียง 4 วัน ก็ขอกลับก่อนโดยผู้เขียนไม่สามารถยับยั้งได้ ลูกไม่ได้อารมณ์กรรมฐานกลัวความทุกข์กายที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมระยะแรกจึงเข็ดที่จะไปอีกดังนั้นผู้เขียนขอแนะนำผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในครั้งแรกว่าต้องอยู่ให้ครบ 7 วัน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวที่เกิดกับลูกชายของผู้เขียน

เนื่องจากภายในจิตของทุกคนมี 2 สภาวะแฝงอยู่ คือ ความรู้ตัว(สติ) และความไม่รู้ตัว(เผลอ) ทำไปตามกิเลส คือ ความคิดโลภ โกรธ หลง เมื่อคลอดจากครรภ์มารดา ในจิตมนุษย์จะมีความสงบสว่างเป็นประภัสสรไม่มีความคิด ต่อมาชีวิตดำเนินด้วยสิ่งเร้ารอบตัวมีการปรุงแต่งจิตให้อยู่กับกิเลสเป็นความรัก ความสนุก ความสำเร็จที่ไม่ยั่งยืน ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง เมื่อความสนุก ความรัก ความสำเร็จจางหาย ก็กลายเป็นความทุกข์เป็นวัฏสงสารมีการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง และดับไป ความรู้ตัวจะจางหาย ส่วนกิเลสจะสร้างเพิ่มขึ้นตามอายุขัย กิเลสจึงเข้าครอบงำและเป็นตัวผลักดันชีวิตให้อยู่กับสติที่อ่อนแอไม่สมบูรณ์ ***“ในการปฏิบัติธรรม ก็คือการปลุกความรู้ตัวที่มีอยู่ในตัวคนเราทุกๆคนอยู่แล้วให้เข้มแข็งขึ้น”*** แต่ด้วยความเคยชินกับกิเลสที่หลอกลวงว่าชีวิตสุขสบายดี จิตจึงไม่

อยากออกมาหาความจริง การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีเดียวที่มนุษย์จะออกจากความทุกข์ได้ ดังนั้น ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านอารมณ์กรรมฐานขั้นแรกจึงอยากเป็นสะพานบุญให้คนใกล้ชิดมาปฏิบัติธรรมด้วย

ผู้เขียนเองก็ชักชวนทุกคนทั้งญาติพี่น้อง ผู้ร่วมงาน และผู้ป่วยซึ่งดูแลอยู่ให้ไปปฏิบัติธรรมด้วยเสมอ ใน 2 ปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้พยายามสร้างสะพานบุญกับผู้ป่วยโรคผิวหนัง 7 ท่าน แพทย์และนิสิตแพทย์ 8 ท่าน พยาบาลญาติผู้ป่วย 3 ท่าน ญาติพี่น้อง 6 ท่าน รวม 24 ท่าน โดยผู้เขียนจะเป็นผู้พาไป เมื่อจบการอบรมส่วนใหญ่จะมีความพอใจ มีเพียงเพื่อนแพทย์ 1 ท่าน และบุตรชายที่กลับก่อน โดยสรุปการไปปฏิบัติธรรมครั้งแรกเกือบทุกคนประสบความสำเร็จ ผู้ป่วยผิวหนังทั้ง 7 ท่านมีอาการผื่นผิวหนังดีขึ้นชัดเจน และเมื่อเวลาผ่านไป 1 ปี ผู้เขียนสังเกตเห็นว่าผื่นเห่อขึ้นสอดคล้องกับอารมณ์ซึ่งไม่สงบ ก็ชักชวนให้ทุกคนไปปฏิบัติธรรมเพิ่ม แต่ก็ไม่สำเร็จรู้สึกเป็นเรื่องยากที่จะพากลับวัด

ผู้เขียนเองได้ปฏิบัติธรรมติดต่อมานานกว่า 7 ปีมักชอบหาเวลาว่างไปวัด จึงคิดว่าผู้คนที่ผู้เขียนเคยพาไปน่าจะมีความรู้สึกดี ๆ และคงไปเองในภายหลัง แต่ก็คงเป็นเพียงความคิดของผู้เขียน

ในญาติธรรม 24 ท่าน ที่ไปปฏิบัติธรรมกับผู้เขียนมีเพียง 3 ท่าน ที่ไปเป็นครั้งที่สอง ส่วนคนอื่นก็มักจะมีข้ออ้างความไม่พร้อมจนผู้เขียนเบื่อที่จะชักชวน การต่อสู้กับกิเลสเป็นเรื่องยากซับซ้อน ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกลับเข้าสู่สังคมเดิมก็จะถูกกิเลสที่พัฒนาตัว

เพิ่มขึ้นเข้าครอบงำ จิตยิ่งกลัวความลำบากมากขึ้นไม่กล้ากลับไปปฏิบัติธรรมอีก

ขอยกตัวอย่างเรื่องคุณหมอมด ที่มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมครั้งที่สอง ว่ามีความยากและอุปสรรคมากเพียงใด

คุณหมอมดเคยไปปฏิบัติธรรมครั้งแรกในปี พ.ศ. 2548 ในเวลานั้นเธอเป็นแพทย์ประจำบ้านปีที่ 3 สาขาโรคผิวหนัง ผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนเธอ คุณหมอมดยอมไปปฏิบัติธรรมกับผู้เขียนหลังจากต้องรอเธอตัดสินใจอยู่นาน 3 ปี เคยชวนเธอตั้งแต่เธอเป็นแพทย์ประจำบ้านปีที่ 1 จนกระทั่งเป็นแพทย์ปีที่ 3 จึงยอมไปเพราะความเกรงใจ เมื่อผู้เขียนพูดผ่านไปกับคุณป้า ซึ่งเป็นผู้ป่วยเก่าแก่ของผู้เขียนว่าอยากพาหมอมดไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส การไปปฏิบัติธรรมครั้งนั้นมีผู้ป่วยและแพทย์ไปรวม 11 คน ในการปฏิบัติธรรมครั้งแรกของคุณหมอมดดูเธอก็พอใจคงได้อารมณ์กรรมฐานบ้าง แต่ผู้เขียนไม่ทราบว่าเธอได้อารมณ์กรรมฐานระดับใด และเมื่อเธอกลับมาปฏิบัติงาน จนกระทั่งจบแพทย์ประจำบ้านปีที่ 4 เธอต้องวุ่นวายนานกว่า 1 ปี กับการอ่านตำราเพื่อสอบวุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาตจวิทยา(โรคผิวหนัง) ผู้เขียนก็ไม่ได้ชวนเธออีกเพียงแค่บอกเธอทุกครั้งที่ไปวัด เมื่อเธอสอบเสร็จได้วุฒิบัตรเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะโรคผิวหนังก็แนะนำให้เธอไปปฏิบัติธรรมฉลองความสำเร็จ เธอก็ไม่สนใจเธอได้กลับไปทำงานใช้ทุนในศูนย์สาธารณสุขกรุงเทพฯ จึงไม่ค่อย

ได้พบกัน

ในระยะดังกล่าว ผู้เขียนก็วุ่นวายกับกิจกรรมก่อนเกษียณอายุราชการ มาทราบภายหลังว่าคุณหมอมดเศร้าโศกเพราะสูญเสียบิดาจากโรคหัวใจ เจ้าหน้าที่ในหน่วยเล่าว่า คุณหมอมดและครอบครัวยังอาลัย และต้องการทราบว่าดวงวิญญาณของพ่อไป ณ แห่งใด ก็ยังแปลกใจว่าคุณหมอมดซึ่งเคยปฏิบัติธรรมน่าจะเป็นหลักธรรมให้ครอบครัว แต่เธอกลับปล่อยสติหลุดไปไกล ผู้เขียนได้ชวนคุณหมอมดซึ่งยังเศร้าโศก ไปปฏิบัติธรรมภาวนากับพระภิกษุภิกษุณีสายท่านติช นัท ฮันห์ แทนคนอื่นที่สละสิทธิ์ เธอตอบตกลงแต่ก็มีเหตุขัดข้องภายหลัง

ปลายเดือนพฤศจิกายน 2549 พระอาจารย์สุริยาอาพาธต้องพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์นาน 3 วัน ผู้เขียนได้โทรศัพท์ไปบอกคุณหมอมด เธอก็รีบมาและมาฟังเทศน์ในห้องพักพระอาจารย์ทุกวัน ผู้เขียนได้ขึ้นไปปฏิบัติธรรมอีกครั้งในช่วงปีใหม่ได้ชวนคุณหมอมดแต่เธอก็ไม่ได้ไปอีก ดูเป็นเรื่องยากจริง ๆ ที่จะพาญาติธรรมที่เคยไปวัดกับผู้เขียนกลับวัด หลังจากผู้เขียนจบการอบรมฝังเข็มก็ได้ขึ้นไปปฏิบัติธรรมอีกครั้งในเดือนมิถุนายน 2550 ก็ไปคนเดียวอีกเช่นเดิม ก็สงสัยตัวเองเหมือนกันว่าทำไมศรัทธายังสูงอยู่ เพราะในระหว่าง 3 ปีที่ผ่านมา ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัสเกือบ 20 ครั้ง ญาติธรรมเปลี่ยนไปหลายชุด พระภิกษุสงฆ์ก็ลาสิกขาบทไปจนจะหมดวัด ความก้าวหน้าทางภูมิธรรมของผู้เขียนก็น้อย

บางครั้งเกิดความเบื่อ แต่ยังพอมีไฟลุกโชนอยู่บ้าง จึงยังไม่เปลี่ยนวัด

ในวันเข้าพรรษาปี 2550 มีวันหยุดติดต่อกัน 4 วัน ในระยะดังกล่าวผู้เขียนก็มีปัญหาหลายอย่างรุมเร้าต้องดูแลน้องเขยซึ่งป่วยและไม่รู้สึกตัว ต้องตรวจและรักษาผู้ป่วยด้วยการฝังเข็มเพื่อเพิ่มความชำนาญ จากเดิมตรวจรักษาแต่โรคผิวหนังเท่านั้น กลายเป็นต้องรักษาผู้ป่วยด้วยการฝังเข็มร่วมด้วย จึงต้องเพิ่มเวลาและเพิ่มวันทำงาน ผู้เขียนก็ยังมีความคิดอยากพาผู้ใกล้ชิด ไปวัดในระหว่างเข้าพรรษาอีก จึงปรุงแต่งไปว่าจะสร้างสะพานบุญใหม่และซ่อมแซมสะพานบุญเก่าที่ชำรุดทรุดโทรม จึงเอ่ยชวนทั้งคนใหม่ คือแพทย์ประจำบ้าน ผู้ป่วยและญาติพี่น้องที่ไม่เคยไป และคนเก่าที่เคยไปในครั้งแรก มีคนสนใจจะไปด้วยหลายสิบคน แต่เมื่อใกล้เวลามารร้ายก็ดึงผู้คนออกไปหมด เหลือคุณหมอมดคนเดียว เดิมทีเดียวตั้งใจว่าครั้งนี้ผู้เขียนจะไม่ไปเพราะเพิ่งกลับมาจากวัด จะให้คุณหมอมดช่วยจัดการเรื่องให้ แต่เมื่อเหลือเธอคนเดียว ผู้เขียนจึงต้องไปเป็นเพื่อน กลัวคุณหมอมดเธอถอดใจไม่ไป และคงต้องช่วยประคองอารมณ์เธอในการไปปฏิบัติธรรมครั้งนี้ เพราะถ้าเธอไม่ได้อารมณ์กรรมฐานคงจะเป็นเรื่องเล่าชานกันในหมู่แพทย์ประจำบ้านไปอีกนานว่า *"โชคดีนะที่ไม่ไปวัดกับอาจารย์"* การไปปฏิบัติธรรมของผู้มีการศึกษาจะยาก เพราะมีความคาดหวังสูงกว่าคนธรรมดา การไปครั้งที่สองก็ยากกว่าครั้งแรกเนื่องจากผู้ปฏิบัติพอทราบขั้นตอนของอารมณ์กรรมฐาน จึงพยายามจ้องหา

ซึ่งกลับกลายเป็นอุปสรรค ผู้เขียนได้บอกคุณหมอมดไว้ก่อนว่าให้ลืมเรื่องการปฏิบัติธรรมครั้งแรก แต่ก็คงยากเพราะแพทย์ถูกสอนมาจนเป็นนิสัยให้ซักถามข้อมูลทั้งในปัจจุบันและอดีตอย่างละเอียดเพื่อวินิจฉัยโรคและรักษาโรคให้ถูกต้อง

ผู้เขียนและคุณหมอมดถึงวัดตั้งแต่เช้าหลังฉันอาหารเช้า ซึ่งเป็นอาหารมื้อเดียวของผู้ปฏิบัติธรรมก็เริ่มเดินจงกรมทั้งวัน ในเช้าวันที่สองพระอาจารย์ปรารภว่า จะพาผู้ปฏิบัติธรรมไปเที่ยวธุดงค์ ก็เป็นกิจกรรมที่พระอาจารย์มักพาผู้ปฏิบัติธรรมพักผ่อนก่อนกลับ แต่สำหรับคุณหมอมดเพิ่งเริ่มวันที่สองผู้เขียนก็เกรงว่าถ้าเธอไปก็อาจทำให้เวลาปฏิบัติธรรมน้อยไป แต่พระอาจารย์ก็ให้ทุกคน คือ ทั้งผู้ที่ปฏิบัติธรรมซึ่งครบกำหนดกลับ และผู้มาใหม่ คือ ผู้เขียนและคุณหมอมดรวม 20 ท่านไปเที่ยวธุดงค์โดยนั่งรถปิคอัพ 2 คันขึ้นไปวัดถ้ำภูผาแด่น ทางเป็นดินลูกรังขรุขระ ลาดชันและคดเคี้ยว ขับขึ้นภูประมาณหนึ่งชั่วโมง มีพระภิกษุ 3 รูปมาต้อนรับ ภูผาแด่นนี้ในปีพ.ศ. 2543 พระอาจารย์สุริยาเคยพาพระภิกษุ แม่ชี และญาติธรรมมาธุดงค์ตั้งค่ายอยู่นาน 1 เดือน

ท่านเล่าเรื่องความยากลำบากให้ฟังเพราะในระยะนั้นยังไม่มีถนนจะต้องเดินเท้าขึ้นไป ป่าค่อนข้างสมบูรณ์ และมีน้ำไหลออกจากยอดเขาตลอดปีสำหรับใช้ดื่มกิน สถานที่เป็นวัดร้างผู้คนจึงสงบวิเวกเป็นสัปปายะ เหมาะกับธุดงควัตร เรื่องการธุดงค์ภูผาแด่นในครั้งแรก เป็นเรื่องที่ญาติธรรมนำมาพูดคุยกันหลายเรื่อง



เช่น ต้องโหนเถาวัลย์ลงจากหน้าผา การเดินหลงทางจนมืดค่ำ การลำเลียงอาหาร และอุปกรณ์เครื่องครัวแบบทุลักทุเล ผู้เขียนเห็นแต่ภาพถ่ายและคำบอกเล่าถึงความยากลำบาก

การไปภูผาแด่นในครั้งที่สอง ซึ่งห่างจากครั้งแรก 7 ปี ความเจริญได้เข้าไปถึงวัดร้าง เพราะกรมป่าไม้ทำถนนลูกรังขึ้นไป และมีการสร้างบันไดถาวรขึ้นไปถึงศาลาวัด มีพระภิกษุหนุ่มอยู่จำวัด 7-8 รูป ทำการปฏิบัติการเจริญสติในแนวทางแบบพุทโธ มีกุฏิหลายหลัง พร้อมทางจงกรมสร้างกระจายโดยรอบภูเขานี้ เป็นแผ่นหินขนาดใหญ่เรียงซ้อนกัน จึงมีลานหินเป็นชะง่อนยื่นออกทำให้เหมาะกับการเจริญสติทั้งนั่งและเดิน บางแห่งหินจะแตกเป็นซอกเดินผ่านไป โดยมีกล้วยไม้ป่าเกาะเต็มแผ่นหินด้านข้างเพราะความชื้นมีตลอดปี ภูเขานี้มีไม้ป่าหลากหลายชนิด ร่มรื่นเหมาะกับการปฏิบัติธรรม

เมื่อมีโอกาสธุดงค์กับพระอาจารย์ ซึ่งท่านเป็นผู้มีความรู้เรื่องต้นไม้ป่าแตกฉาน ผู้เขียนก็จะได้ความรู้เรื่องไม้ป่าเพิ่มขึ้น พระอาจารย์อธิบายต้นไม้แต่ละต้นว่าส่วนใดมีประโยชน์ในด้านเภสัช ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพฤกษศาสตร์จริง ๆ ฟังก็เพลิน แต่ก็จำไม่ได้ ผู้เขียนสนใจเรื่องสมุนไพรไทย เคยพยายามทำงานวิจัยเพื่อสนับสนุน



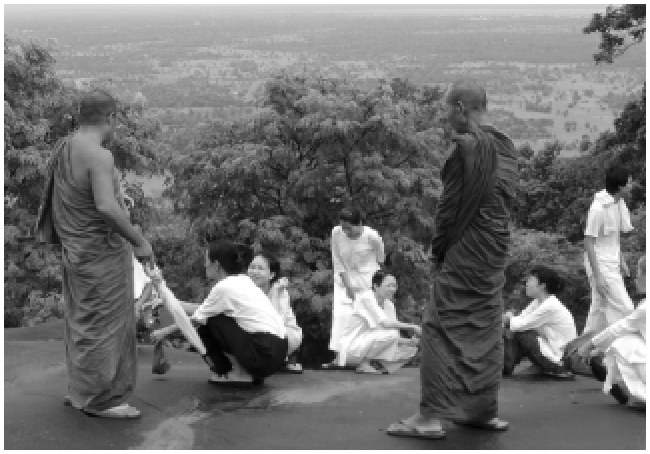


ประสิทธิภาพในด้านการแพทย์ แต่การพัฒนาสมุนไพรไทยยังมีอุปสรรค เพราะนักวิจัยบางท่านไม่ยอมทำงานร่วมกัน สมุน-ไพรไทยจึงยังไม่เป็นที่ยอมรับเหมือนยาจีนไม่มีผู้เชี่ยวชาญในวงวิชาการลงไปสัมผัสกับชาว-บ้านผู้ซึ่งเป็นผู้รู้เรื่องสมุนไพร ตัวจริงเมื่อธุดงค์ป่ากับพระ-อาจารย์ท่านจะให้ชาวบ้านไปด้วย และท่านมักพูดคุยกับชาวบ้านสูงวัยเรื่องวิถีชีวิตในอดีต ก็รู้สึกเสียดายภูมิความรู้ของชาวบ้านผู้เฒ่าที่กำลังจะหมดไป

เมื่อเดินลัดไปตามไหล่เขาภูผาแด่นประมาณ 2 ชั่วโมง ญาติธรรมที่ไปมีหลายวัย แต่ทุกคนก็เพลิดเพลินกับธรรมชาติ ถึงจะล้มลุกคลุกคลานในบางจุด เพราะทางลาดชันและมีฝนตกปรอย ๆ ก่อนกลับได้ปีนขึ้นบันได

ไม้แ
ซึ่งจะ
ชอุ่ม
เที่ย
ดูทิว
ไปเอ
จากเ
จึงขึ้

มักจะ
เมื่อเ
หญ้า



ไม้แบบบันไดลิงสูงประมาณ 20 เมตร ไปนั่งพักบนลานหินกว้าง ซึ่งจะมองเห็นทัศนียภาพของจังหวัดสกลนคร มองเห็นพื้นนาเขียวชอุ่มอ่างเก็บน้ำหนองหารและแนวเทือกเขาภูพาน ผู้เขียนเคยไปเที่ยวต่างประเทศ ซึ่งทุกประเทศก็มีรายการที่จะต้องขึ้นหอสูงเพื่อดูทิวทัศน์ของเมืองนั้น แต่จะแตกต่างตรงที่การธุดงค์จะต้องปีนขึ้นไปเอง แต่การขึ้นหอสูงในต่างประเทศต้องเสียเงินขึ้นลิฟต์ ขาลงจากเขาผู้เขียนได้เดินลงแบบกำหนดจิตให้รู้สึกตัวอยู่นานพอสมควรจึงขึ้นรถกลับวัด

เนื่องจากผู้เขียนชอบสะสมต้นไม้ เมื่อกลับจากปฏิบัติธรรมก็มักจะขุดกิเลส(ต้นไม้) กลับมาด้วย จึงมีต้นไม้ป่าหลายชนิดในสวน เมื่อเห็นต้นไม้เจริญเติบโตก็เตือนให้สติกลับมา ครั้งนี้ได้ไม้ดอก 1 ต้น หญ้าขนกระต่าย 2 กอ และเม็ดมะนาวป่า 4 เม็ด แต่ก็ปล่อยวางไว้ที่

หน้าศาลา ลืมขนกลับมา การวางทางโลกทำง่ายกว่าการปล่อยวางทางจิต เพราะกลับถึงบ้านก็ยังเสียดายที่ลืมเอาต้นไม้กลับ

ในวันที่สาม ของการปฏิบัติธรรมของคุณหมอมด ผู้เขียนสังเกตดูเธอคงมีอารมณ์เบื่อ เพราะเธอหยุดสร้างจังหวะเป็นระยะ ๆ พระอาจารย์ให้ผู้เขียนพักอยู่ห้องเดียวกับคุณหมอมด ผู้เขียนก็พยายามสงบกายและวาจาเพื่อให้มีสภาวะสัปปายะ เนื่องจากคุณหมอมดเป็นผู้มีน้ำใจงดงามก็พยายามจะช่วยบริการผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์อาวุโสของเธอ ต้องเตือนเธอให้สำรวมไม่ควรสนใจคนอื่น เพราะเธอมีเวลาน้อย ผู้เขียนได้ปรารภกับพระอาจารย์ด้วยความเป็นห่วงว่าคุณหมอมดยังไม่ได้อารมณ์ในการปฏิบัติเลย

ในวันที่หก คุณหมอมดเปลี่ยนมาเดินจงกรมอยู่ใกล้ผู้เขียน ก็เห็นว่าเธอยังหงุดหงิดวุ่นวายอยู่ ผู้เขียนพยายามคิดหาทางจะช่วยเธอแต่ก็คิดไม่ออกว่าจะแนะนำเธออย่างไร คุณหมอมดก็มองผู้เขียนคงอยากให้อาจารย์ช่วยเช่นกัน หลังจากเดินจงกรมอยู่นาน 1 ชั่วโมง ผู้เขียนจึงตัดสินใจว่าจะเดินไม่หยุดพักเพื่อช่วยเธอ คุณหมอมดต้องเดินจงกรมทวนกระแสกิเลสติดต่ออีกนานกว่า 3 ชั่วโมง เธอคงไม่กล้าหยุดพักเพราะผู้เขียนไม่หยุดเดิน และในที่สุดเธอก็ได้อารมณ์กรรมฐาน เธอเดินไปก็เช็ดน้ำตาปีติไป ผู้เขียนจึงโล่งอกแต่ก็ทำเป็นไม่สนใจเธอ ทราบจากผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นว่าในวันสุดท้ายคุณหมอมดได้อารมณ์กรรมฐานทั้งวัน ก็ดีใจว่าคุณหมอมดได้ช่วยซ่อมแซมสะพานบุญได้สำเร็จ ผู้เขียนต้องขอบคุณคุณหมอมดอีกครั้ง

ทุกข์ : ไม่รู้จักทุกข์

สุข กับ ทุกข์ เป็นสิ่งคู่กัน เป็นสภาวะตรงข้ามกันอาจคล้ายกัน อยู่ใกล้กัน ปนเปจนแยกไม่ออก สุขอาจอยู่บนกองทุกข์ ละทุกข์ก็อาจอยู่บนกองสุข

คล้ายปรากฏการณ์ของหยิน-หยาง ความสุข คือ หยิน เป็นพลังเย็นที่สงบนิ่งภายใน ส่วนความทุกข์ คือ หยาง เป็นพลังร้อนผลักดันออกภายนอก เมื่อมีความสมดุลของสุขและทุกข์ บุคคลนั้นจะดำเนินชีวิตได้ราบรื่น แต่ถ้าขาดสมดุลมีทุกข์เพิ่มขึ้น ก็จะเกิดอาการทุรนทุราย เดือดเนื้อร้อนใจ

ปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เพิ่ม คือ กิเลสเป็นไฟร้อนของโทสะ โมหะ โลภะ และความไม่แน่นอนของการเกิด ความแก่ และการตาย การยึดมั่น (อุปาทาน) ถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ก็เสียใจเป็น ทุกข์

หลายท่านมีความทุกข์จึงไปปฏิบัติธรรมและสามารถเข้าใจสภาวธรรมได้สติสัมปชัญญะก็จะมีความสุขบนกองทุกข์ แต่บางท่านไม่ยอมไปปฏิบัติธรรม มักจะอ้างว่ายังไม่มีความทุกข์เพราะไม่รู้ตัวว่าความทุกข์แอบแฝงอยู่ภายใน คือ ทุกข์เพราะไม่รู้จักทุกข์ คงต้องรอให้ทุกข์ลุกลามใหญ่โตปรากฏตัวให้เห็นจึงจะเข้าใจ

ในบทสวดมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่าด้วยทุกข์ในอริยสัจ จะขออธิบายดังนี้

1. ความจริงของทุกข์อริยสัจ คือ

ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์
ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ
ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็เป็นทุกข์
ว่าโดยย่อ **อุปาทานขันธ์ทั้งห้า เป็นตัวทุกข์**

การยึดมั่นในขันธ์ 5 ประกอบด้วย รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้าไม่ยอมรับก็จะเกิดทุกข์

2. เหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกขสมุทัย) คือ ความอยาก เป็นไปด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจและความเพลิน ความทะยานอยากในกามที่ได้รับจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ทำให้เกิดความรักความยินดี แต่ถ้าไม่เป็นไปตามความอยากก็จะเกิดทุกข์

3. ส่วนการดับทุกข์ (ทุกขนิโรธ) คือ ความคลายคืน และการดับไม่เหลือทุกข์ คือ ทิ้ง สลัด ปล่อยวาง ไม่อาลัยในความอยากซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และวิธีดับทุกข์จะใช้ทางสายกลาง คือ อริยมรรคแปด ดังกล่าวในบทเรื่องทางสายกลาง

ผู้เขียนพยายามจะอธิบายเรื่องทุกข์ ให้คนซึ่งมีความทุกข์แต่ไม่รู้จักทุกข์ จึงเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจ เมื่อก่อนปฏิบัติธรรมตัวเองก็ยังไม่เข้าใจเมื่อฟังท่านพุทธทาสเทศน์ว่า ไส้เดือนไม่รู้จักดิน นกไม่รู้จักฟ้า ปลาไม่รู้จักน้ำ หรือ หนอนซึ่งอยู่ในอุจจาระก็ไม่รู้จักความสกปรกหมายความว่าอะไร ความเข้าใจจะเกิดได้เมื่อปฏิบัติธรรมเท่านั้น

การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องมหัศจรรย์จริง ไม่ลองก็ไม่รู้

สัปปายะ

ในกลุ่มนักปฏิบัติธรรม มักจะใช้คำ สัปปายะ กับสถานที่ปฏิบัติและอาหารที่รับประทานระหว่างปฏิบัติว่าเป็นสัปปายะ เดิมผู้เขียนเข้าใจ สัปปายะ ในความหมายทางโลก คือ ความสบาย สะดวก อร่อย เพื่อช่วยให้การปฏิบัติธรรมราบรื่น ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ หลายท่านก็คงเข้าใจคลาดเคลื่อนเหมือนผู้เขียน และเมื่อได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ในเรื่องสัปปายะ นานพอควรจึงพอเข้าใจว่าสัปปายะเป็นภาษาทางธรรม ผู้เขียนจึงค้นคว้าเรื่องสัปปายะ มาเล่าสู่กันฟัง

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของ พระธรรมปิฎก (ประยุกต์ ปยุตฺโต) ปี พ.ศ. 2546 อธิบายว่า สัปปายะ 7 (*สิ่งที่เหมาะสมกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้*

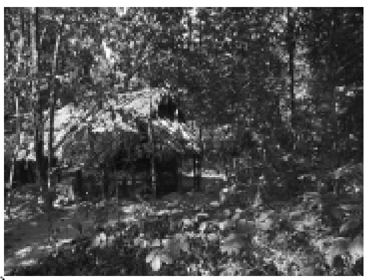
ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย) คือ

1. อาวาสสัปปายะ – ที่อยู่ซึ่งเหมาะกัน
2. โคจรสัปปายะ – ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะดี
3. ภัสสสัปปายะ – การพูดคุยที่เหมาะกัน
4. ปุคคลสัปปายะ – บุคคลที่ถูกกันเหมาะกัน
5. โภชนสัปปายะ – อาหารที่เหมาะกัน
6. อุตุสัปปายะ – ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะกัน
7. อิริยาบถสัปปายะ – อิริยาบถที่เหมาะกัน

สำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมจะขอรวบรวมเป็น 4 ปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมผลของการปฏิบัติกรรมฐานตามภูมิธรรมของผู้เขียน ดังนี้

1. สถานที่พักที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม บรรยากาศของสถานที่ก็คงจะคล้ายกับที่พระพุทธเจ้าเคยประทับ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในป่า เทศนาสั่งสอนในป่า และปรินิพพานในป่า ป่าคือ ธรรมธรรมชาติ คือ หัวใจของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญเพียรของพระภิกษุสงฆ์จึงออกธุดงค์ในป่า สถานที่ปฏิบัติกรรมฐานมักเป็นกุฏิเล็ก ๆ เพียงเพื่อกันฝนและสัตว์ร้าย สร้างกระจายในป่า ธรรมชาติของป่าจะช่วยให้จิตเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย ป่ามีความสงบเงียบสงัด อากาศบริสุทธิ์ เหมาะกับการพัฒนาจิตของตนเอง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในโรงแรมห้าดาว ซึ่งประดับตกแต่งด้วยกิเลสและปรับอากาศเย็นสบายคงไม่ใช่ “อาวาสสัปปายะ” หรือ










“อุตุ
สัปป

สัปป
ฆรา
สมกั
ภัยต่
เกิดอุ
สำห
ควา
ควา
สัปป
อาห
ปฏิบั
การ
เตือ

"อุตุสัปปายะ" แต่การอยู่ในป่าซึ่งไม่มีความสะดวกสบายกลับเป็นสัปปายะเพราะสถานที่ดังกล่าวจะช่วยให้บรรลุการปฏิบัติธรรมมากกว่า

2. อาหารที่เหมาะสม สำหรับพระภิกษุจะอาศัย"โคจรสัปปายะ" คือ มีที่รับบิณฑบาตเหมาะสมเพื่อประทังชีวิต แต่สำหรับฆราวาสผู้เข้าปฏิบัติธรรมมักมีผู้เตรียมจัดอาหารให้ อาหารที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม "โภชนสัปปายะ" คือ อาหารที่ย่อยง่ายไม่มีพิษภัยต่อสุขภาพ ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อไม่ก่อให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติ โดยรับประทานเพื่อให้เพียงเป็นพลังงานสำหรับปฏิบัติธรรมเท่านั้น การรับประทานมากเกินก็ก่อให้เกิดความอึดอัดเป็นอุปสรรคและพลังงานที่เหลือจะสะสมเป็นไขมันเพิ่มความทุกข์มากขึ้น หลายท่านเข้าใจผิดว่าอาหารอร่อยถูกปาก คือสัปปายะ แท้จริงความอร่อยของอาหารเป็นกิเลส การรับประทาน-อาหารในปริมาณมากทำให้ท้องแน่นอึดอัดและง่วงนอน การปฏิบัติธรรมจึงไม่ก้าวหน้า "โภชนสัปปายะ" คือ อาหารที่ช่วยให้การปฏิบัติธรรมราบรื่น จึงมีการสวดมนต์บทพิจารณาอาหารเพื่อเตือนสติก่อนรับประทานอาหาร

บทสวดพิจารณาอาหาร (แปล)

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาต
ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย
ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง
แต่ให้เป็นเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้
เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย
เพื่ออนุเคราะห์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์
ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว
และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น
อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย
และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

ที่มา: บทตังขณิกปัจจเวกขณ์ หนังสือทำวัตรเช้า-เย็น และมหาสติปัฏฐานสูตร แปล วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร หน้า 50-51

3. มีกัลยาณมิตร การปฏิบัติเป็นกลุ่มจะช่วยส่งเสริมกำลังใจและถ้ากัลยาณมิตรเป็นผู้มีภูมิปัญญาทรงคุณธรรมก็สามารถแนะนำผู้ซึ่งมีภูมิธรรมต่ำกว่าได้เป็น "ภัสสสัปปายะ" การปฏิบัติธรรมควรงดพูดคุยเพื่อรักษาจิตให้สงบ หลายท่านเข้าใจว่าถ้างดการพูดคุยจะอึดอัดภายใน การพูดจะช่วยระบายทุกข์ได้ โดยแท้จริงการพูดทำให้ขาดสติ การพูดคุยตามกิเลสปรุงแต่งจึงเพิ่มความทุกข์ (ความคิด) เมื่อไม่พูดคุยจิตจะได้รับการเยียวยาจากสติภายใน ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกผ่อนคลายอย่างมหัศจรรย์ ส่วนข้อกำหนดการแต่งกายเป็นสีขาวดำงดสวมใส่เครื่องประดับก็เพื่อลดการปรุงแต่งของกิเลส การวางเฉย

ไม่แต่งตามใจชอบก็เป็นการฝึกจิตของผู้ปฏิบัติให้เกิดความสำรวม สงบไม่ฟุ้งซ่านได้ในระดับหนึ่ง การแต่งกาย การงดพูดคุยของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งกลุ่มยังจะช่วยให้บรรยากาศของสถานที่ปฏิบัติธรรมเป็น "อาวาสสัปปายะ" ไม่มีกิเลสปรุงแต่งทางสายตาและทางหูในหมู่ผู้ปฏิบัติซึ่งเป็น "ปุคคลสัปปายะ"

4. อิริยาบถที่เหมาะสมกับการบำเพ็ญภาวนา "อริยาบทสัปปายะ" การฝึกใช้ตามมหาสติปัฏฐานสี่ อิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถ ย่อยทำซ้ำซากนาน ๆ จิตซึ่งอยู่อิริยาบถจะช่วยให้สติเข้มแข็งทำลายกิเลสได้ ในแต่ละบุคคลจะมีอิริยาบถที่ถูกกับจริตแตกต่างกัน บาง ท่านจิตนิ่งในท่านั่ง แต่บางท่านชอบเดินจงกรม จึงมีการฝึกหลายแบบในแต่ละสายของพระอาจารย์กรรมฐาน ให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแต่ทุกแห่งก็มีจุดหมายเดียวกัน คือ **เห็นเส้นทางธรรม**

ดังนั้น เมื่อเอ่ยถึง **สัปปายะ** คำนี้ก็จะให้ความรู้สึกสงบอย่างลึกซึ้ง เป็นเครื่องประคับประคองจิตเตือนให้สติกลับมา เพราะทุกปัจจัยของสัปปายะจะส่งเสริมอารมณ์กรรมฐานจริงๆ

เจริญสติ

ก่อนปฏิบัติธรรมเคยคิดว่าตัวเองมีสติสัมปชัญญะปกติ และยังมีสติปัญญาดีด้วย เพราะผู้เขียนเป็นแพทย์ที่ประสบความสำเร็จจนกระทั่ง 8 ปีก่อนเกษียณอายุราชการ ผู้เขียนได้มีโอกาสศึกษาธรรมโดยไม่ตั้งใจ ครั้งแรกไปปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติ ก็เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรม คือ การไปนั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจ ต่อมามีผู้ชักชวนให้มาปฏิบัติธรรมแบบ **เจริญสติแบบเคลื่อนไหว** (Dynamic Meditation) ก็งงว่าสติก็มีอยู่แล้วจะต้องไปเจริญให้มากทำไม เมื่อพระอาจารย์สุริยาถามผู้เขียน ขณะเดินจงกรมปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในครั้งแรกว่า “หมอรู้ตัวไหม”ผู้เขียนก็บอกว่ารู้สึกตัวดีจนกระทั่งปฏิบัติธรรมเจริญสติในครั้งที่ 4 จึงเข้าใจเรื่องความรู้ตัวหรือสติ เพราะผู้เขียนจับสติได้ในขณะเดินจงกรม สติในทางธรรม คือ

การระลึกรู้กับปัจจุบันขณะ ส่วนสติที่เคยมีก่อนปฏิบัติธรรมเป็นสติจดจำว่ากำลังทำอะไรอยู่ จึงรู้ว่าเป็นคนโง่ไม่มีสติอยู่นานหลายสิบปี

สติ คือ ความระลึกรู้ และ **สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว** เมื่อมีสติจิตจะจดจ่อกับกิจต่าง ๆ ที่ทำ และเมื่อเจริญสติได้ติดต่อจะเป็นสัมปชัญญะและเมื่อสติอยู่เป็นอัตโนมัติ(มหาสติ) คือ รู้ตัวทั่วพร้อม มีสติทุกขณะจิตจะเข้าสู่เส้นทางธรรม ก็เป็นเรื่องยากที่จะอธิบายให้ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จในทางโลกได้เข้าใจ เพราะทุกคนเข้าใจว่าตัวเองมีสติสัมปชัญญะปกติดี ปุถุชนคนซึ่งหนาด้วยกิเลส ซึ่งการละกิเลส จะต้องปฏิบัติให้เข้าใจด้วยตัวเอง หลังจากผู้เขียนเข้าใจสติจึงมีศรัทธา และวิริยะมาก เกิดความอยากได้มหาสติ จึงทำให้สติไม่อยู่ต่อเนื่อง เพราะปล่อยวางความอยากไม่ได้ดี

ในทุกครั้งที่ผู้เขียนไปปฏิบัติธรรมเมื่อสวดมนต์ทำวัตรเย็น ก็จะมีการสวดมหาสติปัฏฐานสูตรเสมอแต่ผู้เขียนก็ไม่ค่อยจะเข้าใจว่าบทสวดเป็นวิธีการตั้งสติ จนกระทั่งสติของตัวผู้เขียนมีกำลังพอควร จึงศึกษาบทสวดในหนังสือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น และมหาสติ-ปัฏฐานสูตรแปลของวัดป่าโสมพนัส อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนครอย่างละเอียด จึงทำให้ทราบว่าในสติปัฏฐานสูตรมีวิธีตั้งสติหลากหลายแบบ เพื่อให้เหมาะกับจิตของผู้ปฏิบัติแต่ละคนซึ่งแตก-ต่างกัน

จึงขอคัดลอกบทความจากหนังสือพระไตรปิฎกฉบับสำหรับ

ประชาชน จัดทำโดยคุณสุชีพ ปุญญานุภาพ ครั้งที่ 16/2539 เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้

มหาสติปัฏฐานสูตร

พระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคม ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า หนทางเป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือ การตั้งสติ 4 อย่าง ได้แก่

1. ตั้งสติกำหนดพิจารณากายในกาย

(กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่, กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

2. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา

(ความรู้สึกอารมณ์ส่วนย่อยในความรู้สึกอารมณ์ส่วนใหญ่, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

3. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต

(จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่ คือจิตดวงใดดวงหนึ่ง ในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมากดวง, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

4. ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม

(ธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่, ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การพิจารณากาย แบ่งออกเป็น 6 ส่วน

1. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) 16 อย่างจบ

2. พิจารณาอิริยาบถใหญ่ของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถ-บรรพ) 4 อย่างจบ

3. พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู้แขน เหยียดแขน กิน ดื่ม เป็นต้น (สัมปชัญญบรรพ) 7 อย่างจบ

4. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อยต่างๆ มีผม ขน เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิกายบรรพ) 31 อย่างจบ

5. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ) 4 อย่างจบ

6. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่างๆ 9 อย่าง (นวสีวถิกาบรรพ) 9 อย่างจบ

การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) 9 อย่าง

1. สุข
2. ทุกข์
3. ไม่ทุกข์ไม่สุข
4. สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อมีรูป เสียง เป็นต้น)
5. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส
6. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส
7. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส
8. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส
9. ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส

การพิจารณาจิต 16 อย่าง

1. จิตมีราคะ
2. จิตปราศจากราคะ
3. จิตมีโทสะ
4. จิตปราศจากโทสะ
5. จิตมีโมหะ
6. จิตปราศจากโมหะ
7. จิตหดหู่
8. จิตฟุ้งซ่าน
9. จิตใหญ่ (จิตในฌาน)
10. จิตไม่ใหญ่ (จิตไม่ถึงฌาน)
11. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13. จิตตั้งมั่น
14. จิตไม่ตั้งมั่น
15. จิตหลุดพ้น
16. จิตไม่หลุดพ้น

การพิจารณาธรรม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน

1. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาธิ ที่เรียกว่านิวรณ์ 5 (นีวรณบรรพ)

2. พิจารณาขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธบรรพ)

3. พิจารณาอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนบรรพ)

4. พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ที่เรียกว่าโพชฌงค์ (โพชฌงคบรรพ)

5. พิจารณาอริยสัจ 4 (สัจจบรรพ)

อนึ่ง การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งสี่ข้อนี้ นอกจากมีรายการพิเศษดังกล่าวมาแล้ว ยังมีรายการพิจารณาที่ตรงกันอีก 6 ประการ คือ

1. ที่อยู่ภายใน
2. ที่อยู่ภายนอก
3. ที่อยู่ทั้งภายในภายนอก
4. ที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
5. ที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
6. ที่มีทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อานิสงส์สติปัฏฐาน

ครั้นแล้วทรงสรุปผลของการปฏิบัติในการตั้งสติ 4 อย่างนี้ว่าจะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตผลใน

ปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน

เมื่อผู้เขียนได้พิจารณาเรื่องการปฏิบัติธรรม ตามภูมิธรรมของผู้เขียน สรุปว่า

1. วิธีการฝึกกรรมฐานของพระอาจารย์แต่ละสายมีความแตกต่างกันเฉพาะในระยะแรก แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจสติซึ่งมีอยู่ภายในเส้นทางปฏิบัติก็จะเหมือนกัน

2. การตั้งสติ (สติปัฏฐาน) โดยการกำหนดการบริกรรม หรือการไม่บริกรรม จะมีการปนเปของกาย เวทนา จิต ธรรม ในขณะปฏิบัติขึ้นกับว่าพระอาจารย์จะเน้นไปในจุดใดเป็นหลัก

3. มีการเปลี่ยนแปลงไปมาของการพิจารณาขณะปฏิบัติ เช่น การพิจารณาลมหายใจ คือ พิจารณากาย เมื่อนั่งอยู่นานก็จะมีอาการปวดเป็นเวทนาให้พิจารณา และมีการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อคลายเวทนาเป็นการเดินจงกรม ขณะเดินก็จะพิจารณาอิริยาบถใหญ่ของกาย

4. การนั่งสมาธิจะได้ความสงบเป็นสมาธิ ส่วนการเดินจงกรมจะเพิ่มสติ ในสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งซึ่งกำหนดให้นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม

5. การนั่งสมาธิแบบหลับตานานๆ ผู้ปฏิบัติจะมีปีติและนิมิตสูง หรือบางท่านจะเกิดนิวรณ์ความง่วงเข้ารบกวนได้ง่าย ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติเกิดจิตสงบแบบสมถะ อาจไม่พิจารณาวิปัสสนาจากสมาธิ

ที่มีมากกว่าสติ

6. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะไม่มีบทบริกรรม ให้จิตเกาะติดกับการเคลื่อนไหว และให้ลืมตาขณะปฏิบัติ ดังนั้นสติจะเด่นชัดกว่าสมาธิ เป็นวิธีการเจริญสติให้มากเพิ่มพูนจนเป็นมหาสติ เพื่อพิจารณาวิปัสสนาการเคลื่อนไหวแบบลืมตา อาการง่วงจะน้อยและไม่หลงกับนิมิตนาน

จึงกล่าวว่าวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ จะลดขั้นตอนช่วยให้การเข้าเส้นทางธรรมเร็วขึ้น ก็เป็นเรื่องท้าทายให้นักปฏิบัติธรรมลองมาพิสูจน์ว่าใครจะใช้เวลาสั้นเพียงแค่ 7 วัน บรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าเทศนาไว้ในพระมหาสติปัฏฐานสูตร

ปัจจัยที่ 6 ของชีวิต

เมื่อ 40 ปีก่อนสมัยที่ยังเรียนชั้นมัธยม ต้องท่องจำว่าชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องมีปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และเมื่อย่างเข้าสู่วัยทำงาน ก็มีข้อเสนอใหม่ว่าต้องมีปัจจัยที่ 5 ชีวิตจึงจะสมบูรณ์ คือ ต้องมีรถขับ

ในระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาอาชีพแพทย์ก็มีปัจจัยที่ 6เกิดขึ้น คือ ต้องมีวิทยุติดตามตัว เพื่อนแพทย์หลายท่านก็มีวิทยุติดตามตัวใช้กันหมด แต่ผู้เขียนเป็นแพทย์ผิวหนังไม่มีการติดตามตัวกรณีฉุกเฉินจึงไม่มี ก็อิจฉาเพื่อน ๆ เหมือนกันว่าดูเขามีความสำคัญกว่าเรามาก จำได้ว่าผู้จัดการโพลีคลินิกที่คุ้นเคยกัน ให้วิทยุติดตามตัวมาใช้ แต่ใช้อยู่ 2 เดือนก็เอาไปคืน เพราะไม่ได้เปลี่ยนถ่านผู้ตามก็เลยระอา

ใจ เพราะตามไม่ได้ ผู้เขียนก็ไม่ค่อยใส่ใจที่จะใช้

ในระยะเริ่มมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ใหม่ ๆ ก็รู้สึกว่าเป็นอุปกรณ์น่าสนใจ แต่ก็ไม่ได้ซื้อมาใช้ เพราะอ้างว่าแพงไปพอราคามือถือถูกลงก็ยังไม่ได้ซื้ออีก จนกระทั่ง 5 ปีก่อนญาติพี่น้องรู้สึกรำคาญที่ตามตัวไม่ค่อยได้ดังใจ เขาก็เลยจัดการซื้อโทรศัพท์มือถือมาให้ 1 เครื่อง ใช้อยู่ได้ประมาณ 4-5 เดือน ก็เกิดปัญหาเช่นเดียวกับวิทยุติดตามตัว คือ ไม่ได้ชาร์ตแบตเตอรี่ และด้วยความรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบจากบริษัทสัมปทานที่ต้องจ่ายค่าบริการ 500 บาทต่อเดือน โดยไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลยจึงขอยกเลิก หลังยกเลิกได้ 6-7 เดือนก็ลองไปซื้อบัตรเติมเงินมาใช้ แต่เลิกใช้อีกเพราะรู้สึกว่ายุ่งยาก ขณะนี้ก็เกือบ 6 เดือนแล้วที่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปซื้อบัตรเติมเงินต่อดีหรือไม่ สำหรับคนที่ครอบครองโทรศัพท์มือถือก็คงมีความสุข เพราะผู้เขียนมองไปทุกแห่งก็เห็นว่ากำลังง่วนกับการพูด หรือบางคนก็เอามากดดูข้อความอย่างใจจดใจจ่อ มองไปรอบๆ ขณะขับรถก็เห็นเพื่อนร่วมถนนพูดกับมือถือ เดินลงจากรถลงลิฟต์ก็มีคนพูดกับมือถือ ในระหว่างเดินจากอาคารจอดรถไปห้องพักแพทย์ก็จะพบพนักงานทุกระดับคือ แพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่ธุรการ พนักงานทำความสะอาด คนทำสวน คนงานขนของขนเครื่องมือ น้ำยา ก็กำลังพูดกับโทรศัพท์มือถือ เขาคุยอะไรกันตั้งแต่เช้า บางครั้งก็คิดฟุ้งซ่านสงสัยว่าเขาจะติดสิ่งเสพติดทางโสตประสาทและกังวลใจแทนว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ทำให้ระบบการติดต่อเสียอย่างกะทันหัน บรรดาผู้เสพติด

คลื่นเสียงเหล่านี้จะเป็นอย่างไร

เมื่อออกตรวจผู้ป่วยในคลินิกผู้ป่วยนอกระหว่างทางก็จะพบผู้คนหลากหลายพูดกับโทรศัพท์ พนักงานหลายท่านก็เข็นรถไปพร้อมพูดกับโทรศัพท์ บางครั้งเมื่อคุยเข้าด้ายเข้าเข็มก็จะหยุดเข็นรถคุย ก็สงสัยว่าต่อไปอาจต้องมีกฏบังคับห้ามพนักงานใช้โทรศัพท์มือถือขณะปฏิบัติงานเหมือนการห้ามสูบบุหรี่

เมื่อถึงในห้องตรวจก็พบนิสิตแพทย์ซึ่งมาเรียน ก็จะใช้โทรศัพท์มือถือโทรตามเพื่อนให้มาเรียนได้แล้ว สมัยก่อนนิสิตแพทย์ที่ออกตรวจผู้ป่วย OPD จะมารออาจารย์ แต่ปัจจุบันอาจารย์จะต้องรอนิสิต เพราะเขาใช้มือถือตามกัน โดยมีนิสิตที่เสียสละมารอ 1 คนก่อนแล้ว เมื่ออาจารย์มาก็ตามเพื่อน ๆ ก็ได้เคยบอกนิสิตแพทย์ให้ปิดมือถือ สัปดาห์ละ 1 วัน ก็มีหลายคนบอกว่าทำไม่ได้เกรงว่าจะมีคนโทรเข้ามาในขณะปิดเครื่อง ก็พยายามสอนว่าการอยู่อย่างสงบจะมีความสุขกว่า การใช้มือถือจะทำให้เกิดความกังวลขาดความรอบคอบ และไม่มีใครทราบว่าคลื่นที่ใช้จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร

ในคลินิกก็เป็นเรื่องธรรมดาหลังจากผู้ป่วยนั่งลงที่เก้าอี้ตรวจก็จะมีสัญญาณของมือถือดังขึ้น แพทย์ก็ต้องรอให้ผู้ป่วยใช้มือถือเสร็จก่อน จึงเริ่มซักประวัติตรวจร่างกาย เท่าที่สังเกตดูว่าผู้ป่วยจะยกมือถือขึ้นและพูดว่า*“กำลังอยู่กับหมอเดี๋ยวจะโทรกลับไป”* เคยมีผู้ป่วยเด็กหนุ่มมารดาพามารักษาสิว เมื่อโทรศัพท์ดังขึ้นมารดา

ก็รู้สึกเกรงใจหมอก็สั่งให้ลูกปิดเครื่องแต่ลูกไม่ยอมมีความกระวนกระวายมาก เสียงมือถือก็ดังมาอีก 2-3 ครั้ง ผู้เขียนก็เลยบอกว่าให้รับดีกว่า เพราะผู้ที่โทร.เข้ามาอาจเกรงว่าเกิดปัญหาร้ายแรงจนรับโทรศัพท์ไม่ได้ พอรับสายก็พูดเหมือนเดิมว่า *"อยู่กับหมอเดี๋ยวโทรกลับไปนะ"* ในปัจจุบันผู้เขียนต้องทำใจว่ามือถือคือปัจจัยที่ 6 แห่งชีวิตสำหรับผู้บริโภคมือถือ เพราะทุกคนในบ้านรวมทั้งผู้ช่วยแม่บ้านก็มีกันหมด ตัวผู้เขียนยังไม่มีเลย แต่ก็สบายดี

แพทย์สรุปแล้วว่า คลื่นโทรมือถือมีฤทธิ์ก่อมะเร็ง นายแพทย์จุฬาฯ ระบุผลวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ได้รับทุนจากบริษัทมือถือ สรุปผลออกมาแล้วว่า การใช้โทรศัพท์มือถือส่งผลให้เซลล์มนุษย์เปลี่ยนแปลง และอาจก่อให้เกิดมะเร็งหรือเนื้องอกในสมองได้ จึงแนะนำให้กดรับโทรศัพท์ให้ห่างตัวก่อนพูดคุยตามปกติ เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม นพ.ธีรวัฒน์ เหมะจุฑา นายแพทย์ระบบประสาท คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยว่าเมื่อเร็ว ๆ นี้ รายงานของคณะกรรมการพิเศษสภาคองเกรสของสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้รับทุน สนับสนุนจากบริษัทโทรศัพท์มือถือทุกยี่ห้อทุกระบบ โดยให้คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเป็นผู้บริหารจัดการศึกษาวิจัยการ ใช้โทรศัพท์มือถือผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาว และได้ทยอยเปิด เผยรายงานวิจัยดังกล่าวออกมาเป็นระยะล่าสุด เมื่อไม่กี่เดือนนี้ นักวิจัยได้เปิดเผยผลการศึกษาในสัตว์ทดลองที่ศึกษามานานกว่า 7 ปี พบว่าการใช้โทรศัพท์มือถือมีผลกระทบ

ต่อความเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ของมนุษย์ ทำให้การซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ และมีความเป็นไปได้ทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งที่สมองได้ จากการศึกษาดังกล่าวนักวิจัยได้นำไปศึกษาต่อในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งสมอง พบว่าเนื้องอกที่สมองมีความสัมพันธ์กับการใช้โทรศัพท์มือถือ กล่าวคือพบว่าผู้ป่วยที่เป็นเนื้องอกในสมองจะเป็นข้าง เดียวกับข้างที่ใช้โทรศัพท ถ้าถือโทรศัพท์มือถือข้างขวาก็เป็นเนื้องอกที่สมองข้างขวา และยังพบว่าในเนื้องอกนั้นมีเซลล์ลักษณะพิเศษที่พบเฉพาะในผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือ ซึ่งนักวิจัยพยายามหาข้อมูลเชิงระบาดวิทยาให้มากขึ้น เพื่อยืนยันผลการทดลองดังกล่าว แต่โดยสรุปแล้วคณะกรรมการพิเศษเห็นว่า

ผลการศึกษานี้มีมูลรวมทั้ง จะพิมพ์เป็นตำราอย่างเป็นทางการภายในเดือนตุลาคม-พฤศจิกายนนี้ จนเป็นเหตุให้บริษัทที่ทำธุรกิจโทรศัพท์มือถือพยายามวิ่งล็อบบี้ไม่ให้ผลการวิจัยนี้ออกมาเผยแพร่ต่อสาธารณชน

นพ.ธีรวัฒน์กล่าวอีกว่า นอกจากนี้คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคของประเทศอังกฤษ ยังได้ออกประกาศเตือนประชาชนโดยเฉพาะวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 16 ปีไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะเชื่อว่าช่วงอายุดังกล่าวสมองของเด็กวัยรุ่นยังเติบโตพัฒนาไม่เต็มที่ อีกทั้งกะโหลกศีรษะไม่หนาพอที่จะรับผลกระทบจากคลื่นแม่เหล็กหรือรังสีจากโทรศัพท์มือถือได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจากโทรศัพท์มือถือทั่วโลกก็ยังไม่

สามารถสรุปได้ว่าการใช้โทรศัพท์มือถือครั้งละ 1 นาที 10 ครั้ง ติดต่อกันช่วงระยะเวลาหนึ่งกับการใช้โทรศัพท์มือถือครั้งละ 10 นาที มีอันตรายมากน้อยต่างกันหรือไม่อย่างไร อย่างไรก็ตาม ในต่างประเทศนั้นมีคำแนะนำให้ผู้ที่จำเป็นต้องใช้โทรศัพท์มือถือเป็นประจำให้ใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรีช่วย เพื่อให้ปริมาณและอัตราการใช้โทรศัพท์มือถือห่างสมองมากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีนักวิจัยถกเถียงเรื่องแฮนด์ฟรีนี้อยู่มาก ว่าจะช่วยบรรเทาผลกระทบต่อสมองได้มากน้อยเพียงใด เนื่องจากพลังงานคลื่นแม่เหล็กจากโทรศัพท์มือถือจะมีมากที่สุด ขณะที่มีสายเรียกเข้า ซึ่งระหว่างนั้นเสาสัญญาณจะปล่อยพลังงานออกมาเพื่อรับส่งสัญญาณ ท่านจึงแนะนำว่าโทรศัพท์มือถือในยุคสมัยนี้อาจจะมีความจำเป็นสำหรับประชาชนอยู่

เพราะฉะนั้นหากจำเป็นต้องใช้ขอให้ใช้น้อยที่สุด และเมื่อมีสัญญาณโทรศัพท์เรียกเข้ามา กดรับสายให้ห่างตัวสักพักจึงค่อยนำมาแนบหูเพื่อความปลอดภัย เพราะผลกระทบจากโทรศัพท์มือถือทุกระบบ ทุกยี่ห้อ ไม่ได้แสดงออกให้เห็นทันทีทันใด แต่จะเป็นผลสะสมระยะยาว

ไปฟลอเรนซ์

เมื่อกลางเดือนพฤศจิกายน ผู้เขียนได้มีโอกาสไปร่วมประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมแพทย์ผิวหนังของกลุ่มประเทศยูอี (13th Congress: European Academy of Dermatology and Venerology) ที่เมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลี เนื้อหาการประชุมเป็นเรื่องแบบเดิม ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงมากนัก มีรายงานประสิทธิภาพของยาหลายตัวและที่ผู้เขียนสนใจติดตาม คือ ยาฉีด (biologic therapy) ซึ่งกำลังเริ่มใช้รักษาโรคสะเก็ดเงินในประเทศไทย ส่วนเครื่องมือทางการแพทย์รุ่นใหม่ ๆ ก็มีราคาสูงเกินกว่าคนไทยจะรับได้ คงต้องรอจนกว่าคนจนจะหมดจากประเทศไทยเรา คงมีโอกาสได้รับการบริการทางสาธารณสุขได้เท่าเทียมประเทศพัฒนาแล้ว

เมืองฟลอเรนซ์ เป็นเมืองท่องเที่ยวที่หลาย ๆ ท่านอาจเคยไปเยือนแล้ว แต่ผู้เขียนจะเล่าประสบการณ์จากความคิดเห็นส่วนตัวที่อาจแตกต่าง เพราะจิตของเราต่างกัน มองกันคนละแบบ จากประสบการณ์ของผู้เขียนซึ่งเคยเยือนเมืองในยุโรปหลายประเทศก็จะคล้ายกัน คือสถานที่ที่มักจะไปเยี่ยมชมก็คือ โบสถ์ พิพิธภัณฑ์ และปราสาท ซึ่งในแต่ละยุคสมัยจะสร้างแตกต่างกัน ในฟลอเรนซ์เป็นหินอ่อนหลากสี โดยนำมาจากหลายแหล่ง ส่วนใหญ่เป็นหินอ่อนสีขาว ชมพู และเขียว จัดเรียงแบบกระเบื้องโมเสก หลากหลายรูปแบบ ดังนั้นจึงมองเห็นเป็นสถาปัตยกรรมสีขาวสะดุดตา มีการนำหินอ่อนขนาดใหญ่มาสลัก ประดับประดาหลายรูปแบบ และมีรูปแกะสลักสารพัดชนิดเรียงรายโดยรอบ ภายในมีภาพเขียนที่มีชื่อมากมายเกินกว่าที่จะจดจำได้ เพราะความที่ผู้เขียนเรียนมาทางวิทยาศาสตร์ ขาดความรู้ทางด้านศิลปกรรม จำเรื่องราวประวัติศาสตร์ของยุโรปไม่ได้และไม่มีความรู้ด้านคริสต์ศาสนา การดูภาพก็เลยไม่สนุก เห็นแค่ความสวยงามเท่านั้น ขาดอารมณ์ร่วมเหมือนผู้ซึ่งเข้าใจเรื่องราว ก็เสียดายว่าถ้าเลือกเรียนสายศิลป์คงจะมีความสุขมากกว่าการตรวจผู้ป่วย ความคิดคงจะกว้างไกลกว่า และรู้จักตนเองมากกว่าปัจจุบัน มัคคุเทศน์ชาวอิตาเลียนที่นำเที่ยวมีความรู้แตกฉานอธิบายอย่างละเอียดในทุกแง่มุม แต่ผู้เขียนก็ยังไม่เข้าใจเพราะขาดความรู้หลายด้าน ที่ทราบคือ ความอนิจจังของสถานที่ เพราะภายนอกอาคารทุกแห่งจะมีห้างร้านเพื่อทำความสะอาดหรือซ่อมแซม

ส่วนที่ผุพัง ส่วนภายในก็มีการซ่อมแซมภาพวาดต่าง ๆ

เมื่อเข้าไปยังพิพิธภัณฑ์ ซึ่งมีรูปแกะสลักที่ทุกคนจะต้องไปดู คือ เดวิดผู้ฆ่ายักษ์โกไลแอท แกะสลักโดย ไมเคิล แองเจโล ครั้งแรกไปกับเพื่อนคนไทย เพื่อนก็อธิบายว่า เดวิด เป็นรูปแกะสลักหินอ่อน ซึ่งสมส่วนและประณีตที่สุดในโลก แต่หลังจากนั้น 2 วัน ได้ไปชมเดวิดอีกครั้งกับมัคคุเทศก์ชาวอิตาเลียน เขาก็บอกว่า คุณเดวิดมีความไม่สมส่วนอยู่ 3 แห่ง คือ มือซึ่งกำก้อนหินจะโตกว่าปกติ ศีรษะโตไม่สมตัวและดั้งจมูกจะโด่งกว่าปกติ และสิ่งที่ผิดปกตินี้ ผู้แกะสลักจงใจทำเพื่อให้รูปแกะสลักนี้มีความหมายถึง ความฉลาดหลักแหลม ความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับยักษ์ การดูรูปปั้นเดวิดในครั้งที่ 2 จึงเปลี่ยนไปจากรูปปั้นที่สมส่วน เป็นรูปปั้นที่แสดงอารมณ์เหมือนจริงได้ คนไทยซึ่งเคยไปดูเดวิดมาแล้วบอกว่า ครั้งก่อนถูกหลอกให้ดูเดวิดปลอมซึ่งอยู่หน้าตึกที่ทำงานของ ไมเคิล แองเจโล ที่ในอดีตรูปแกะสลักเดวิดเคยตั้งตระหง่าน ตากแดดตากฝนอยู่เหนือทิวทัศน์ของเมืองฟลอเรนซ์ แต่เพื่อให้เดวิดมีสภาพนิรันดร์จึงย้ายเข้าไปในพิพิธภัณฑ์และสร้างเดวิดปลอมไว้แทนที่ และการเข้าชมเดวิดในพิพิธภัณฑ์จะต้องเสียเงินเกือบ 400 บาท จึงทำให้คนไทยหลายท่านถูกหลอกให้ดูแต่เดวิดตัวสำรอง

ในระหว่างเดินเที่ยวชมเมืองมัคคุเทศก์ แนะนำให้ดูแลกระเป๋าเงินให้ดี เพราะถ้าถูกนักฉกชิงวิ่งราวคว้าไปอาจจะต้องไปสถานีตำรวจแทนการไปห้องประชุม ทุกคนจึงกอดกระเป๋าสตางค์

ไว้แน่น ก็ไม่ทราบว่ามาเที่ยวเพื่อสนุกหรือทุกข์กันแน่ ส่วนกิจกรรมที่ขาดไม่ได้ในระหว่างชมเมือง คือการถ่ายภาพเป็นที่ระลึกว่าได้มาถึงเมืองฟลอเรนซ์จริง ผู้เขียนก็ไม่เคยพกกล้องมานาน 20 ปี เพราะต้องพกกล้องเพื่อถ่ายภาพผื่นผู้ป่วยผิวหนังในทุกวันที่ออกตรวจคลินิก เมื่อได้พักผ่อนจึงไม่อยากแบกกล้องติดตัว แต่ทุกครั้งที่กลับมาก็จะได้รับภาพถ่ายจากผู้ร่วมทัวร์ ยิ่งสมัยนี้มีกล้องดิจิทัลในราคาที่ย่อมเยาทุกคนในกลุ่มจึงมีกล้องประจำตัว ยกเว้นผู้เขียนและหลายท่านทราบว่าผู้เขียนไม่มีกล้องก็คงส่งภาพมาให้ภายหลังก็สบายไปอย่างหนึ่ง ได้บอกเน้นผู้ร่วมทัวร์ว่าขอภาพที่ดูสวยเท่านั้น

คนไทยไปท่องเที่ยวมักยังห่วงเรื่องการกิน ผู้เขียนเองสามารถปรับตัวได้เพราะกินเพื่ออยู่ ได้ลองลิ้มอาหารอิตาเลียน ซึ่งรสชาติคล้าย ๆ กัน ชิมพิซซ่าหลายชนิด พาสต้า ลาซานญ่า สปาเกตตี้ ฯลฯ อาหารอิตาเลียนรสชาติค่อนข้างเค็ม อาหารที่แปลกไปกว่าธรรมดา คือ ขนมปังทาน้ำมันมะกอกสกัดใหม่ ๆ แทนที่จะทาด้วยเนย เมื่อไปไร่องุ่นผลิตไวน์มีการชิมไวน์แดง ไวน์ขาว และสวีทไวน์ ผู้เขียนก็ไม่อยากลองเพราะเกรงว่าจะแพ้ ส่วนการรับประทานอาหารค่ำแบบทางการของคนยุโรป คือ รับประทานตั้งแต่ 3 ทุ่ม เสร็จเกือบเที่ยงคืน ก็เป็นการทรมานกายอีกแบบ

กิจกรรมสำคัญที่คนไทยขาดไม่ได้คือ การชอปปิ้ง ประเทศอิตาลีมีชื่อเสียงทางด้านเครื่องหนัง เสื้อผ้า เครื่องประดับ และศิลปวัตถุ ผู้เขียนก็อยากจะซื้อกลับมาใช้บ้าง แต่ราคารองเท้า

หมื่นกว่า กระเป๋าหลายหมื่นบาท เสื้อผ้าก็ใส่แล้วคงไม่ใช่เรา ก็เลยปลงได้ว่าของเก่ายังมีอีกเยอะ และคงใช้ได้อีกนานอย่าซื้อดีกว่า ถึงวันสุดท้ายยังไม่ได้ซื้อของฝากเลย จนกระทั่งระหว่างรอรถมารับไปสนามบิน ก็เลยเดินเล่นนอกโรงแรม ซึ่งตั้งอยู่ในตัวเมือง มองเห็นร้านพิซซ่าเล็กๆ มีลูกค้าคนอิตาลีเข้าออกพลุกพล่าน ก็เลยตัดสินใจซื้อพิซซ่าซึ่งเพิ่งออกจากเตาอบมาฝากสมาชิกครอบครัวให้เป็นที่ประทับใจกันทั่ว ว่าได้รับประทานพิซซ่าอิตาลีแท้ ๆ

ไปร้าน Miss Sixty ในวัยก่อนเกษียณ

วัยก่อนเกษียณ (อายุ 60 ปี) หลายท่านจะเริ่มใช้เวลาท่อง-เที่ยวก่อนที่สุขภาพร่างกายจะไม่สามารถเดินทางไกลได้ ผู้เขียนเองก็เตรียมตัวมานานหลายปี ชอบท่องเที่ยวเพื่อศึกษาภายในจิตใจตัวเองมากกว่าพากายท่องเที่ยวดูสถานที่ภายนอก แต่ก็มีโอกาสได้เดินทางไปหลายประเทศเพื่อเข้าร่วมประชุมวิชาการด้านโรคผิวหนัง หลังจบประชุมก็จะทัศนศึกษาต่อในด้านวัฒนธรรม ศิลปกรรม ประวัติศาสตร์ และชิมอาหารประจำถิ่น คติของคนไทยเมื่อไปท่องเที่ยวต่างประเทศ คือ การเดินทางและที่พักต้องสะดวกสบาย มีอาหารดี รสอร่อย โดยเฉพาะอาหารไทย ทิวทัศน์งดงามถ่ายภาพมาอวดเพื่อนได้ และต้องมีที่ชอปปิ้งเพื่อซื้อของมาฝากมิตรสหาย การไปประชุมมักไปในกลุ่มคนไทย การชอปปิ้งส่วนใหญ่เป็นของที่

ระลึก อาจเป็นด้วยผู้เขียนล้าหลังอยู่หลังเขามานาน ไม่ค่อยได้ดูการเปลี่ยนแปลงของสังคมภายนอกจึงเกิดความรู้สึกแปลก ๆ ในการไปต่างประเทศครั้งล่าสุด

เพื่อนชาวกรีกได้ชวนให้ไปประเทศกรีซ จึงเกิดความคิดว่าถ้าได้ไปศึกษาจิตใจตัวเองในต่างแดนอาจจะมีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นบ้าง จึงได้ไปเยือนบ้านเขาซึ่งอยู่นอกเมืองเอเธนส์ เป็นบ้านอยู่เชิงเขา ด้านหนึ่งมองเห็นภูเขา อีกด้านมองเห็นชายทะเล บรรยากาศเงียบสงบ อากาศบริสุทธิ์ ในตอนเช้าพระอาทิตย์จะโผล่ด้านภูเขา และลับขอบฟ้าตกทะเลในตอนค่ำ สถานที่ก็เหมาะสมกับการฝึกจิต แต่ด้วยเพื่อนชาวกรีกต้องการให้รู้จักกรีกลึกซึ้ง จึงมอบหมายให้บุตรสาวซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาเป็นมัคคุเทศก์ พาเยี่ยมชมโบราณสถานสิ่งมหัศจรรย์อันดับ 7 ของโลก

การเดินทางจากบ้านไปใจกลางเมือง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เส้นทางเรียบขนานกับชายทะเล ตลอดเส้นทางมองเห็นทะเลสีฟ้าเข้มราบเรียบ สะอาดตาไม่มีสิ่งก่อสร้างรกรุงรังเหมือนชายหาดประเทศเรา บางแห่งเป็นโขดหิน สลับหาดก้อนกรวดและหาดทราย มีนักท่องเที่ยวว่ายน้ำ ดำน้ำ และตกปลาเป็นระยะ ๆ การทัศนศึกษาโบราณสถานของกรีกก็คงเป็นเรื่องราวความยิ่งใหญ่ของ อาโครโปลิส (Acropolis) สถาปัตยกรรมขนาดใหญ่สร้างจากหินอ่อน ซึ่งก็ไม่ทราบสมัยนั้นขนวัสดุกันขึ้นมาได้อย่างไร เพราะในปัจจุบันการบูรณะยังต้องใช้เครนยกหินแต่ละก้อนอย่างยาก

ลำบาก ความเสื่อมเป็นเรื่องปกติของสรรพสิ่งในโลกนี้ เป็นไปตามธรรมชาติ แต่บางส่วนก็เกิดจากการทำลายของมนุษย์ด้วยกันเอง

หลังจากเที่ยวชมนานพอเหนื่อย มัคคุเทศก์สมัครเล่นก็พาไปชอปปิ้ง เพราะเธอจะหาซื้อเสื้อใส่ไปชมคอนเสิร์ต ศูนย์ชอปปิ้งในประเทศกรีกจะเหมือน ๆ กับในประเทศยุโรปหลายประเทศ คือเป็นร้านเรียงกันตามแนวถนนซึ่งผู้คนเดินกันขวักไขว่ ถนนชอปปิ้งจะกว้างขวางและไม่ให้รถแล่น มีร้านกาแฟในแต่ละมุมถนน บุตรสาวของเพื่อนก็เดินเข้าออก และลองใส่เสื้อหลายสิบร้าน เนื่องจากเป็นต้นฤดูร้อนแฟชั่นเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋าสีจะสดใส เสื้อที่เธอต้องการเป็นเสื้อเปลือยหลัง ส่วนด้านหน้าผ่าลึกมองเห็นเนินอก มีสายผูกคล้องคอตัวเสื้อสั้นเกือบเห็นสะดือ คล้ายการใส่ผ้าตะเบ็งมานของไทย แต่เนื้อผ้าจะเบาบางคงใส่สบายเหมือนไม่ได้ใส่ เดินชอปปิ้งอยู่ 2 ชั่วโมง ก็ไม่ได้เสื้อที่ถูกใจ

วันรุ่งขึ้นหลังจากไปเที่ยวชมพิพิธภัณฑ์ ก็จบลงด้วยการหาเสื้อที่ถูกใจใหม่ โดยเข้าไปชอปปิ้งในห้างสรรพสินค้าซึ่งสร้างใหม่สูง 10 ชั้น แยกสินค้าในแต่ละชั้นเหมือนในประเทศไทย ร้านเสื้อวัยรุ่นอยู่ชั้น 3 ก็มีร้านแบรนด์เนม (Brand name) มากมาย ส่วนใหญ่เป็นแฟชั่นของอิตาลี บางร้านเป็นของฝรั่งเศสและสหรัฐอเมริกา การเลือกหาเสื้อใช้เวลานานมาก ผู้เขียนจึงลองดูเสื้อแบบอื่นที่แขวนอยู่ก็นึกแปลกใจว่าแฟชั่นกลายเป็นเสื้อผ้าเก่า ๆ ยับยู่ยี่ ขาดกะรุ่งกะริ่ง มัคคุเทศก์จำเป็นก็อธิบายว่าทุกร้านเป็นเสื้อผ้าของนักออกแบบมีชื่อ

ของอิตาลีทั้งหมด เมื่อเห็นเสื้อผ้าทำให้คิดคำนึงถึงความหลังว่า เมื่อยังอยู่ในวัยเด็กมีความรู้สึกอย่างไรกับชุดที่กล่าวอ้างว่าเป็นแฟชั่นของ ค.ศ.1960 (sixty) เสื้อส่วนใหญ่ถูกทำให้เก่าด้วยกระบวนการซักและฟอกแบบรุนแรง เพื่อให้เนื้อผ้าเสียรูปเป็นแห่ง ๆ ริมผ้าจะทำให้ขาดรุ่งริ่ง มีการกัดสีให้สีขมุกขมัว และมีการอัดกลีบให้ดูเหมือนเสื้อถูกหมกเก็บไว้เป็นเวลานาน

ส่วนเสื้อผ้าอีกรูปแบบเป็นแฟชั่นชุดเสื้อกระโปรงติดกันเป็นผ้าใหม่ แต่มักเป็นลักษณะการตัดเย็บยังไม่เสร็จสมบูรณ์ เช่น มีการนำเศษผ้ามาสอยปะติดบริเวณตัวเสื้อ ส่วนกระโปรงนิยมต่อเป็นชั้นโดยชายกระโปรงจะไม่มีการเย็บเก็บชาย จึงเห็นด้ายผ้าย้อยรุ่งริ่งไม่เรียบร้อย การต่อตะเข็บก็จะไม่เท่ากันดูเหมือนคนตัดเย็บเป็นมือใหม่ไม่มีความชำนาญเรื่องตัดเย็บมาก่อน บางตัวจะมีการเจาะผ้าให้ขาดเป็นรู แต่เนื่องจากผ้าเป็นผ้าบางจึงดูบอบบางกว่าผ้ายีน ซึ่งก็นิยมเจาะให้ผ้าขาดรุ่งริ่ง ผ้าจะยับย่นเหมือนถูกยัดเก็บไว้นาน เสื้อส่วนใหญ่มีป้ายติดว่าตัดเย็บจากประเทศอิตาลี และมีป้ายวิธีดูแลที่จะให้ผ้ายับคงรูปเดิม คือ เมื่อบิดผ้าให้คงไว้ไม่ต้องคลี่ผ้าออก ราคาเสื้อจะแพงประมาณ 4,000-8,000 บาท ก็สงสัยว่าทำไมราคาจึงสูง เขาก็บอกว่าเพราะเป็นดีไซน์เฉพาะ ส่วนเสื้อยืดที่แขวนโชว์บางตัว นอกจากเนื้อผ้าขะมุกขะมอมดูเก่าขอบเสื้อจะขาดวิ่น พบว่าภาพพิมพ์บนเสื้อก็ถูกเตารีดรีดให้สีไหลเปื้อนเป็นทางไปเปรอะบริเวณแขนและคอเสื้ออย่างตั้งใจ ถ้าเป็นสมัยก่อนเจ้าของเสื้อคง

จะโกรธผู้ที่รีดโดนภาพพิมพ์ แต่ปัจจุบันกลับกลายเป็นของเท่ และมีเสื้อที่ไม่คาดคิดว่าจะมาแขวนขายได้ เป็นเสื้อเก่าสีเขียว คอแขนขาดรุ่งริ่งและตะเข็บด้านข้างตัวก็ไม่มี ดูคล้ายผ้าขี้ริ้วเก่าในครัว แต่ไม่ได้ลองดมดูว่ามีกลิ่นแถมด้วยหรือเปล่า ราคาตัวละ 7,000 บาท การชอปปิ้งวันที่สอง เธอเลือกซื้อเสื้อตามแบบที่ต้องการได้ 2 ตัว เป็นผ้ายืดสีฟ้าสด และสีน้ำตาลเป็นผ้าลูกไม้คล้ายเสื้อชั้นใน เมื่อกลับถึงบ้านถูกพ่อวิจารณ์ว่า เสื้อเหมือนชุดชั้นใน เธอจึงไม่มั่นใจและกลับไปเปลี่ยนในวันรุ่งขึ้นจึงต้องไปเดินชอปปิ้งอีกครั้ง และได้เปลี่ยนเป็นเสื้อสีเขียวเบาบาง ส่วนสีน้ำตาลเปลี่ยนเป็นผ้าไหมสีดำแทน แบบก็คงเดิมคือ เปลือยหลัง แบบชุดตะเบ็งมาน แต่เพื่อให้มีความมั่นใจมากขึ้นเธอจึงโทรศัพท์เรียกเพื่อนสนิท (ชาย) มาช่วยติชม ก็ทำให้ผู้เขียนสบายไม่ต้องเดินตามเชียร์ ค่าเสื้อ 2 ตัวประมาณ 8,000 บาท

หลังจากชอปปิ้งเสื้อผ้าแฟชั่นสำหรับฤดูร้อน ปี ค.ศ. 2005 ของร้านดังของนักออกแบบจากประเทศอิตาลี และฝรั่งเศส และที่จำได้แม่น คือ ร้าน Miss Sixty เพราะผู้เขียนก็ใกล้ sixty (60 ปี) ก็ได้ความคิดผุดขึ้นเมื่อกลับถึงเมืองไทย อยากตะโกนกลับไปบอกผู้คนซึ่งกำลังชอปปิ้งว่าเสื้อผ้าที่เลียนแบบสมัย ปี ค.ศ. 1960 ไม่ถูกต้อง เพราะคนสมัยนั้นยังนิยมเสื้อผ้าใหม่ ซักสะอาด รีดเรียบ ไม่นิยมใส่เสื้อผ้าขาดรุ่งริ่ง นอกจากเสื้อผ้าเก่านั้นได้ถูกนำมาใช้แทนผ้าขี้ริ้วจึงจะมีสภาพอย่างนั้น

ก็นึกไม่ออกว่าสภาพจิตของคนซึ่งซื้อไปใส่มีความภูมิใจในด้านใด อาจรู้สึกสะใจที่เสื้อผ้าได้ถูกทำร้ายจนหมดสภาพ เหมือนกับจิตใจของตัวเองที่ถูกกิเลสหลอกจนฟั่นเฟือน ถ้าจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันและพิจารณาเสื้อผ้าว่าเป็นของอนิจจัง ก็อาจเกิดตัวรู้ขึ้นได้ ยังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มฝึกสติใส่ตัวรู้ให้เต็ม ก็จะไม่ถูกกิเลสหลอกและภาคภูมิใจที่เกิดมามีปัญญา

เกษีย
ต้องก
เกษีย
มาป
เพรา
ทุกข์
ถ้าเธ
ได้บ้า
ในเดื
ทหาร

เรียนฝังเข็ม

ก่อนเกษียณอายุราชการทุกอย่างดูวุ่นวาย เคยคิดว่าหลังเกษียณคงจะสบายขึ้น แต่ก็เกิดเรื่องราวใหม่ขึ้นโดยไม่ตั้งใจ ผู้เขียนต้องกลับเข้าห้องเรียนใหม่ไปเรียนฝังเข็มสูตรเร่งรัด 3 เดือน ก่อนเกษียณประมาณ 2 เดือน ศิษย์แพทย์ผิวหนังรุ่นน้อง คือ คุณหมอโอ่งมาปรึกษาว่าจะไปเรียนฝังเข็มต่อดีไหม ผู้เขียนจึงสนับสนุนว่าดีเพราะเธอเป็นคนคิดมากย้ำคิดย้ำทำ ฟุ้งซ่าน ไม่รู้จะออกจากความทุกข์ได้อย่างไร เคยชวนเธอไปปฏิบัติธรรมแต่ก็ถูกกิเลสดึงรั้งไว้ ถ้าเธอได้เรียนฝังเข็มอาจช่วยให้เลิกคิด มาท่องจำเรื่องฝังเข็มแทนได้บ้าง สุขภาพใจคงดีขึ้น เธอได้สมัครเรียนในรุ่นที่ 17 ซึ่งเปิดอบรมในเดือนตุลาคม 2549 แต่ก็ไม่สำเร็จเพราะเป็นหลักสูตรเฉพาะแพทย์ทหาร เธอจึงจะสมัครเรียนรุ่น 18 ที่เปิดสอนปลายเดือนกุมภาพันธ์

2550 แทน

2 สัปดาห์ต่อมาคุณหมอได้โทรศัพท์มาชักชวนให้ผู้เขียนเรียนฝังเข็มเป็นเพื่อนเธอด้วย ผู้เขียนจึงต้องรับปากด้วยเกรงว่าเธอจะถอดใจถอนตัว หลังจากนั้นผู้เขียนก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องการเรียนฝังเข็ม ต้องยุ่งกับการขนย้ายของจากที่ทำงานกลับบ้าน เข้ากิจกรรมและร่วมงานเกษียณอายุราชการหลายรายการ เช่น ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัสหลังเกษียณอายุ และยังได้ปฏิบัติธรรมภาวนากับพระภิกษุ พระภิกษุณีสายท่านติช นัท ฮันห์ ต่อตามลำดับชีวิตก็ยุ่งทั้งทางโลก สับสนทางธรรม จนกระทั่งลืมเรื่องการเรียนฝังเข็มไปสนิท และด้วยผู้เขียนเองก็ไม่เคยติดต่อกับกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ของกระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นผู้เปิดอบรมหลักสูตรเลย

ต้นเดือนพฤศจิกายนคุณหมอโอ่งโทรศัพท์มาแจ้งว่า เธอคงไม่เข้าอบรมเพราะต้องอยู่กับลูกชาย ลูกคุณหมอเป็นนักเรียนประจำ โอกาสจะได้อยู่ครบครอบครัวจึงมีเฉพาะช่วงปิดเทอมซึ่งมีการอบรมพอดี ผู้เขียนก็ได้แต่ฟังและรับทราบ คุณหมอขอร้องให้ผู้เขียนเรียนและมาสอนเธอต่อ เธอคงคิดปรุงแต่งไปไกลว่าผู้เขียนจะต้องกลับมาเป็นอาจารย์สอนฝังเข็มเธอต่อ หลังจากได้เคยสอนเธอจนจบเป็นแพทย์ผิวหนังที่ประสบความสำเร็จ เธอเป็นแพทย์ผิวหนังซึ่งมีชื่อเสียง แต่ผู้เขียนก็ยังไม่ได้ใส่ใจกับการเข้าอบรมเท่าใด ไม่รู้จัก ไม่เคยติดต่อและไม่ทราบสถานที่และเรื่องราวทั้งหมด ผู้เขียนคิดว่าเป็นเรื่องตลก

จึงเล่าให้ผู้ร่วมงานฟังเป็นประจำ เมื่อมีเรื่องราวพูดคุยเกี่ยวกับคุณหมอโอ่งในวงอาหารกลางวัน

ในปลายเดือนพฤศจิกายน พระอาจารย์สุริยาอาพาธและผู้เขียนได้เป็นธุระจัดการ ระหว่างที่ท่านต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ก็เล่าเรื่องให้ท่านฟัง ท่านกลับแนะนำให้ผู้เขียนเข้าอบรมเพราะมีพื้นฐานอยู่แล้ว ก็งง ๆ อีกพื้นฐานอะไรหนอแต่ก็ยังไม่คิดว่าจะเรียน เพราะตั้งใจว่าหลังเกษียณจะใช้เวลาปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น จึงไปปฏิบัติธรรมฉลองขึ้นปีใหม่ 2550

ในปลายเดือนมกราคมได้รับการติดต่อจากฝ่ายอบรมฝังเข็มให้ชำระค่าอบรม 35,000 บาท ผู้เขียนเองก็ลังเลตัดสินใจไม่ถูก จากการสอบถามคุณหมอซึ่งเคยอบรมก็เล่าว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เป็นวิชาท่องจำ และต้องเข้าเรียนให้ครบ เพราะถ้าขาดไปเพียงครั้งเดียวก็จะตามไม่ทัน ทุกบทเรียนจึงมีความสำคัญ หลักสูตรนี้นักศึกษาแพทย์ในประเทศจีนจะใช้เวลาเรียนนาน 1 ปี ในหลักสูตร 3 เดือนนี้ทางมหาวิทยาลัยเชี่ยงไฮ้ จัดให้กะทัดรัดความรู้ยังคงเดิม มีการประเมินผลทุก 1 เดือน ด้วยการสอบข้อเขียนและภาคปฏิบัติก็เหมือนกลับมาเป็นนักเรียนใหม่ ผู้เขียนเป็นอาจารย์แพทย์มา 20 ปี ต้องสอนและออกข้อสอบเท่านั้น แต่กลับมาถูกสอบในวัยดึกก็ไม่ทราบว่าความจำจะเหลือพอให้สอบผ่านหรือเปล่า และด้วยในระยะเวลาเดียวกัน พระอาจารย์สุริยาจะไปจาริกแสวงบุญที่ประเทศอินเดียก็ตั้งใจจะไปด้วย ถ้าไปอินเดียก็ขาดเรียนนาน

อีกใจก็คิดว่าพระอาจารย์เคยบอกว่า ผู้เขียนมีพื้นฐานที่จะเรียนหรือเป็นจริงอย่างที่พระอาจารย์ปรารภ จึงตัดสินใจลองเรียนดู ได้โอนเงินจ่ายค่าอบรมและคิดว่าเรียนเล่น ๆ ดูสักพักไม่ไหวก็หยุดเรียน และด้วยพระอาจารย์มีปัญหาเรื่องหนังสือเดินทางทำให้ต้องงดไปจาริกบุญ ผู้เขียนจึงได้เรียนเต็มเวลา

การอบรมหลักสูตรฝังเข็มของสถาบันแพทย์ไทย-จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จัดร่วมกับมหาวิทยาลัยแพทย์เซี่ยง-ไฮ้ โดยมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้เป็นผู้จัดหลักสูตร ส่งอาจารย์มาสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรวมเวลา 3 เดือน ระหว่างวันที่ 22 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 30 พฤษภาคม 2550 และเมื่อจบจะได้รับประกาศ-นียบัตรจากมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้ อาจารย์ที่สอนในหลักสูตรรุ่น 18 คือ รองศาสตราจารย์สวี่ เจี้ยน หมิง การอบรมใช้ห้องประชุมโรง-พยาบาลหัวเฉียว ทำให้ได้บรรยากาศจะมีกลิ่นยาจีนต้มอบอวลจากห้องยา และทางเดินจากที่รถมาห้องเรียนมองเห็นสมุนไพรมากมาย และพนักงานก็กำลังชั่งตามใบสั่ง

การบรรยายเรื่องแรก คือ ทฤษฎีหยิน-หยาง ซึ่งเป็นของคู่กัน ขัดแย้งกัน ต่อสู้กัน พึ่งพากัน และแยกจากกันไม่ได้ หยิน-หยาง มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกันตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง และนำทฤษฎีหยิน-หยางมาอธิบายด้านการแพทย์ โดยแยกชนิดของเนื้อเยื่ออวัยวะการทำงาน พยาธิสภาพการเกิดโรค การรักษา

ตามลักษณะหยิน-หยาง การบรรยายรวม 3 ชั่วโมง ผู้เขียนไม่ค่อยเข้าใจ

ต่อมามีการบรรยายเรื่องทฤษฎีเบญจธาตุ ต่ออีก 3 ชั่วโมง เป็นทฤษฎีการสัมพันธ์ของวัตถุทุกชนิดในจักรวาล ซึ่งมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของหยิน-หยางภายใน ทำให้มีลักษณะของรูปร่างคุณสมบัติและหน้าที่ของแต่ละวัตถุหรืออวัยวะแตกต่างกัน ธาตุทั้ง 5 ประกอบด้วยธาตุไม้ ไฟ ดิน โลหะ และน้ำเบญจธาตุ ยังเป็นลักษณะนามธรรม 5 ประการ โดยอธิบายอวัยวะเนื้อเยื่อมีลักษณะธาตุไม้คือตับ ไฟคือหัวใจ ดินคือม้าม โลหะคือปอด น้ำคือไต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับสภาพสิ่งแวดล้อม ธาตุทั้ง 5 มีการสัมพันธ์กันโดยสนับสนุนและข่มกัน ผู้เขียนก็ยังไม่เข้าใจเช่นเดิม คงต้องปรับความคิดอีกนาน และด้วยผู้เขียนชอบเจริญสติฝึกกรรมฐาน ซึ่งให้ปล่อยวางจิตจึงไม่ค่อยอยากรับข้อมูลที่ไม่จำเป็น และด้วยความต้องการศึกษาภายในจิตทำให้ไม่อยากพูดคุยกับผู้เข้าอบรม และเป็นผู้อาวุโสสูงสุด ส่วนใหญ่ของผู้เรียนอายุประมาณ 30ปี คือเท่ากับลูกผู้เขียนหลายคนจึงเกรงกลัว ผู้เขียนจึงต้องเรียนโดดเดี่ยว

ผู้เขียนพยายามปรับตัวและหาวิธีการที่จะเรียนใหม่ ในการบรรยายหัวข้อต่อมาเรื่องสารพื้นฐานของร่างกาย คือ ลมปราณเลือด สารน้ำในร่างกาย และทฤษฎีระบบอวัยวะสรีระ สาเหตุการเกิดโรค การดำเนินของโรค การวินิจฉัยและการรักษาโดยทฤษฎีทางการแพทย์จีน ผู้เขียนจะจดคำสอนอย่างละเอียดเนื่องจากอาจารย์สอน

เป็นภาษาจีนและมีล่ามแปลไทย จึงสามารถจดเลคเชอร์ได้ทัน แต่ก็ยังมีการใช้ภาษาจีนทับศัพท์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมคุ้นเคย และด้วยผู้เขียนก็ยังจำคำแปลไม่ค่อยได้ ทำให้ไม่เข้าใจในบางตอน ต้องอ่านทบทวนจนดึกทุกคืน การเรียนจะเรียนเต็มวันตั้งแต่ 9 โมงเช้าจบที่ 4 โมงเย็น จันทร์ถึงศุกร์ผู้เขียนต้องทบทวนเรียบเรียงความเข้าใจทุกคืน วันเสาร์และอาทิตย์ก็อ่านหนังสือประกอบเพิ่มเติม แต่ผู้เขียนจะจำไม่ค่อยได้เพราะเป็นองค์ความรู้ซึ่งต่างไปจากแพทย์แผนปัจจุบัน จึงต้องท่องจำกลับไปมาได้หน้าลืมหลัง และด้วยผู้อบรมมีความตั้งอกตั้งใจทุกท่าน ทำให้ผู้เขียนต้องเรียนหนักที่สุด เพราะหน่วยความจำที่เหลือน้อยกว่าแพทย์ท่านอื่น หลังจากเรียนได้ 2 สัปดาห์ก็เริ่มเห็นเส้นทางของตัวเอง เมื่อเริ่มเรียนการวินิจฉัยโดยการซักประวัติ การจับชีพจร (แมะ) และการตรวจลิ้น ก็เริ่มรู้ถึงศาสตร์แพทย์จีนว่าเป็นเรื่องลึกซึ้งและน่าสนใจติดตาม เนื่องจากนิสัยชอบเรียนรู้เป็นทุนเดิม จึงเริ่มสนุกกับการเรียน

เมื่อเรียนการวิเคราะห์กลุ่มอาการโรคของแผนจีน ยิ่งเป็นเรื่องแปลกใหม่พิสดาร โดยสาเหตุการเกิดโรคแบบแผนจีนเกิดจากความผิดปกติของ **อ** 3 อย่าง

อากาศผิดปกติ 6 ประการ คือ ลม ความเย็น ความร้อน ความชื้น ความแห้ง และไฟ ถ้าร่างกายปรับตัวไม่ทันก็จะเกิดโรค

อารมณ์ทั้ง 7 คือ ความยินดีมากเกิน ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความครุ่นคิด ความหวาดกลัว และความตกใจ

ทำให้เกิดการปรวนแปรของการทำงานของอวัยวะและติดขัดของลมปราณ

อาหารรสจัด เผ็ดร้อน เค็ม หวานมัน ก็ก่อให้เกิดโรคเช่นกัน

เมื่อความปรวนแปรของอากาศ อารมณ์ และอาหาร ก่อให้การไหลเวียนของลมปราณผิดปกติ การทะลวงเส้นลมปราณด้วยการฝังเข็มเพื่อระบายหรือบำรุงจะช่วยให้การไหลเวียนลมปราณกลับสู่สภาพปกติ ผู้เขียนจึงเข้าใจถึงเรื่องธรรมโอสถของศาสนาพุทธซึ่งจะปล่อยให้จิตว่างจากอารมณ์ การรักษาในพุทธศาสนาจะรักษาที่ต้นเหตุไม่ใช่รักษาที่ปลายเหตุ เช่น การฝังเข็ม

1 เดือนผ่านไปก็ต้องถึงเวลาประเมินผลว่ามีความรู้ความเข้าใจจริงหรือเปล่า ผู้อบรมทุกคนอยู่ในความเครียด เมื่อจะต้องสอบข้อเขียนครั้งแรก ผู้เขียนรวบรวมสติอ่านท่องเกือบทุกวัน ทำความเข้าใจกับบทเรียนเพราะเป็นนิสัยเดิมของผู้เขียน ที่จะเรียนเพื่อรู้ไม่ใช่เรียนเพื่อสอบ และด้วยการเรียนรู้ในสมัยปัจจุบันเปลี่ยนไปทุกคนในชั้นเรียนเพื่อต้องการสอบได้คะแนนสูงๆ จึงพยายามหาข้อสอบเก่ามาท่องมาจำ

ผู้เขียนรู้สึกหงุดหงิดเมื่อแพทย์ร่วมอบรมซึ่งส่วนใหญ่อายุเท่ารุ่นลูก ต่างพยายามหาข้อสอบเก่าและประกาศให้ทุกคนช่วยกันหาข้อสอบเพิ่มเติมเพราะข้อสอบมักจะซ้ำกันทุกปี เมื่อแพทย์ซึ่งเคยเป็นลูกศิษย์ผู้เขียน ถามผู้เขียนว่าจะเอาข้อสอบด้วยหรือเปล่า เพราะจะเก็บเงินค่ากระดาษพิมพ์ ผู้เขียนจึงปฏิเสธเพราะการตามล่าหา

ข้อสอบเก่าเป็นเรื่องผิดอย่างร้ายแรง การสอบเป็นการประเมินผลของผู้สอนและผู้เรียน ผู้เขียนเองเคยมีปัญหาเรื่องการออกข้อสอบในวิชาที่ผู้เขียนรับผิดชอบ การออกข้อสอบแต่ละข้อจะเสียเวลาคิดเพื่อประเมินการสอนของตัวเองว่าบกพร่องหรือไม่ แต่ผู้เรียนกลับสนใจแต่คะแนนมากกว่าความบกพร่องหรือความเข้าใจบทเรียน การสอบก็ไม่สามารถประเมินผลตามหลักอิงเกณฑ์อิงกลุ่มได้ ผู้เขียนบอกผู้เข้าอบรมว่าไม่ควรนำข้อสอบมาทำร่วมกัน จะทำให้การวัดผลไม่ถูกต้องและในหลักสูตรนี้อาจารย์ผู้สอนก็บอกว่าการสอบจะผ่านทุกคน แต่ก็ยังมีการติวข้อสอบ ผู้เขียนจึงต้องเดินออกจากห้อง เมื่อมีการติวข้อสอบ เมื่อมีการประกาศผลสอบแพทย์ทุกคนได้คะแนนสูง แต่ผู้เขียนก็เพียงแค่สอบผ่าน ก็คงเป็นเรื่องที่น่าขบคิดว่าผู้อบรมแต่ละท่านประเมินผลการสอบของตัวเองอย่างไร

ในเดือนที่สอง ของการสอนเริ่มเรียนเรื่องทฤษฎีระบบเส้นลมปราณ ซึ่งมีการเชื่อมโยงกับอวัยวะภายในโดยโครงข่ายประกอบด้วยเส้นลมปราณหลักปกติ 12 เส้น เส้นลมปราณพิเศษ 8 เส้น เส้นลมปราณหลักแขนง 12 เส้น เส้นลมปราณย่อยอีก 15 เส้น และมีเส้นลมปราณเฉพาะเส้นเอนและผิวหนัง โครงข่ายทั้งร่างกายมีการเชื่อมโยงกัน ต้องจำการไหลเวียนของแต่ละเส้นการเชื่อมโยงสัมพันธ์และต้องจำจุดฝังเข็มบนตำแหน่งผิวหนังหรือเยื่อบุ จุดฝังเข็มเป็นบริเวณที่ลมปราณของร่างกายไหลเวียนเข้าออกของอวัยวะภายใน จึงต้องจำชื่อตำแหน่งและคุณสมบัติของแต่ละจุดกว่า

300 จุด และต้องฝึกหัดการการกระตุ้นเข็ม ซึ่งมีวิธีบางวิธีช่วยระบายโรคออก บางวิธีช่วยบำรุงร่างกาย ทราบความลึกของแต่ละจุดและระวังอย่าปักเข็มลึกจนเกินไป อาจเกิดอันตรายกับอวัยวะภายในได้

ผู้เขียนซื้อหุ่นจำลองมาท่องจำเรียบเรียงคุณสมบัติของแต่ละจุด ประจวบกับน้องเขยซึ่งอยู่บ้านติดผู้เขียนเกิดป่วยหนักเส้นเลือดในสมองแตกต้องนำส่งโรงพยาบาล ผู้เขียนต้องเป็นธุระตลอดเพราะศัลยแพทย์ขอผ่าตัดในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผลการผ่าตัดไม่ราบรื่นต้องผ่าซ้ำอีก 2 ครั้ง รวมการผ่าตัด 3 ครั้ง สมองส่วนสำคัญต้องถูกตัดออก ก็รู้สึกสะเทือนใจมาก น้องเขยเป็นคนดีเอื้ออาทรกับทุกคนและการเจ็บป่วยก็เกิดกะทันหันมาก ผู้เขียนจึงต้องอยู่เป็นเพื่อนน้องสาว ช่วยประคับประคองอารมณ์เพราะเธอคงจะทำใจไม่ได้ การทบทวนเรื่องจุดฝังเข็มจึงไม่ราบรื่นเพราะมีอารมณ์เศร้าโศกกับน้องสาว ก็คิดว่าจะหยุดเรียน เมื่อโทรศัพท์ปรับทุกข์กับพระอาจารย์ ท่านก็บอกว่าควรเรียนต่อ และเมื่อต้องสอบครั้งที่สองก็ทำให้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ต้องสอบซ่อม

ในเดือนที่สาม จะเป็นการเรียนภาคปฏิบัติ โดยให้หัดฝังเข็มผู้ป่วยในเรือนจำ 2 สัปดาห์ ผู้เขียนยังไม่แน่ใจว่าเมื่อจบหลักสูตรจะนำการฝังเข็มไปใช้ภายหลังจริงหรือไม่ จึงไม่ค่อยสนใจจะฝึกฝังเข็มชอบเดินดูแพทย์ท่านอื่นฝังเข็มมากกว่า แต่ก็ต้องช่วยฝังบ้างเพราะมีผู้ป่วยจำนวนมากรอรักษาโดยอาจารย์จะกำหนดจุดให้ พบว่าในรายปวดศีรษะ ปวดเข่า ปวดหลัง การฝังเข็มก็ช่วยให้อาการ

ทุเลาได้

ผู้เขียนก็ยังไม่คิดว่าจะเปลี่ยนไปรักษาโรคปวด เพราะแค่รักษาโรคผิวหนังก็วุ่นวายพอควร เมื่อมีความชำนาญการฝังเข็ม ก็มีการออกฝึกรักษาผู้ป่วยในต่างจังหวัด เช่น โรงพยาบาลเสาไห้ จังหวัดสระบุรี โรงพยาบาลวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม และในสัปดาห์สุดท้ายมีการสอบภาคปฏิบัติที่โรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลจันทบุรี และโรงพยาบาลระยอง ผู้เขียนก็สับสนพอควรว่าจะสอบดีไหมแต่ก็ล่วงเลยมาจวนจะจบแล้ว ก็คงต้องสอบเพื่อให้ได้ในประกาศนียบัตร ผู้เขียนสอบที่โรงพยาบาลจันทบุรี ข้อสอบเป็นผู้ป่วยจริงต้องซักประวัติ ตรวจร่างกาย และบอกวิธีรักษาว่าฝังเข็มจุดใดด้วยเหตุผลอะไร ให้เวลาตรวจผู้ป่วยประมาณ 40 นาที และนำเสนอต่อกรรมการ คือ อาจารย์สวี่ และเมื่อได้ข้อสรุปผู้สอบต้องฝังเข็มจริงอาจารย์จะตรวจว่าถูกต้องหรือไม่อีกครั้ง ในวันสอบมีผู้สอบ 6 ท่าน ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก ซึ่งเป็นกรณียากสำหรับผู้เขียนเพราะร้างเวทีโรคดังกล่าวมานานกว่า 30 ปี แต่ก็อาจเป็นเพราะธรรมบันดาล ปรากฏว่าผู้ป่วยที่ผู้เขียนได้เป็นโรคแผลเป็นนูน ซึ่งอาจารย์สวี่ ก็งงว่าทำไมจึงใช้กรณีดังกล่าวมาเป็นข้อสอบ โรคนี้ไม่นิยมรักษาด้วยการฝังเข็มและไม่ค่อยได้ผล แต่ด้วยแพทย์ฝังเข็มโรงพยาบาลจันทบุรี ผู้คัดเลือกข้อสอบต้องการขอความเห็นจากอาจารย์สวี่จึงนำมาเป็นข้อสอบ ผู้เขียนก็เลยสบายไป หลังสอบเสร็จก็ต้องช่วยกันฝังเข็มผู้ป่วยจำนวนมาก ทำให้มีความกล้าที่จะฝังเข็ม

เพิ่มขึ้น และเพื่อให้การอบรมสมบูรณ์ จึงให้ผู้ผ่านการอบรมรับใบประกาศนียบัตรจาก คณบดีมหาวิทยาลัยของแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้ เพื่อให้มีความมั่นใจว่าการฝังเข็มได้รับการประกันคุณภาพจากประเทศต้นแบบ จึงต้องเดินทางไปเซี่ยงไฮ้

ก่อนไปเซี่ยงไฮ้ 1 วัน ผู้เขียนได้ไปฝังเข็มน้องเขยซึ่งยังพักรักษาตัวในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ น้องสาวซึ่งเคยไปปฏิบัติธรรมกับผู้เขียนบอกว่าหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ จะมาเทศน์ที่สวนลุมพินีในตอนเย็น ก็รู้สึกดีใจที่จะได้กราบท่านดังที่เคยตั้งใจไว้ มีการเทศน์ประมาณ 2 ชั่วโมง ผู้เขียนได้ที่นั่งติดเวที ท่านติช นัท ฮันห์ มีใบหน้ายิ้มแย้มตลอดเวลา เทศน์ช้า ๆ และในบางครั้งจะยกมือค้างเป็นจังหวะ มีผู้เข้าฟังแน่นห้องประชุม และมีการเดินจงกรมรอบลุมพินีร่วมกันในเวลา 16.00 น. ผู้เขียนก็ได้เดินจงกรมตามท่าน มีฝนตกปรอย ๆ นักข่าวตามถ่ายภาพหลายสิบคน ลูกศิษย์ก็ดูกังวลที่ท่านจะโดนละอองฝน มีการกางร่มให้ท่านดูวุ่นวาย ก็คงเป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจะเคารพอาจารย์ผู้สอน ข่าวของท่านติช นัท ฮันห์ มีในทุกสื่อ และมีการ กล่าวชื่นชมวิธีการฝึกภาวนาของท่านว่าง่ายดี ท่านได้เปิดอบรม 5 วัน ในจังหวัดเชียงใหม่ แต่ผู้เขียนไม่สามารถไปอบรมได้จะต้องเดินทางไปเซี่ยงไฮ้ในคืนนั้น เครื่องบินออกในเวลาเที่ยงคืนวันนั้น หลังจากเดินจงกรมเสร็จ ผู้เขียนต้องรีบกลับมาจัดเตรียมของเดินทางก็ทุลักทุเลพอควร จะต้องถึงสนามบินให้ทันเวลาก็เป็นการฝึกให้อยู่ กับปัจจุบันขณะจริง ๆ การเดินทางไปประเทศจีนเพื่อ

รับใบประกาศนียบัตรที่มหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้ และดูการฝังเข็มในคลินิก และได้มีโอกาสไปดูงานฝังเข็มใน โรงพยาบาลเทียนสิน ซึ่งมีแต่การฝังเข็มผสมผสานกับการตรวจรักษา แบบแผนปัจจุบันฝังเข็มกันทั้งโรงพยาบาล และมีรายการแถมด้วยการทัศนศึกษาพระราชวังในกรุงปักกิ่ง ล่องแม่น้ำดูแสงสียามค่ำคืนในเมืองเซี่ยงไฮ้ ชมกำแพงเมืองจีน ดูกายกรรมการแสดงกังฟู ล่องทะเลสาบฮูซี ฯลฯ

การไปประเทศจีนของผู้เขียนครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง เมื่อประมาณ 20 ปีก่อนเคยไปกับบิดาก็ได้เที่ยวชมเช่นครั้งนี้ ข้อแตกต่างคือ มัคคุเทศก์ในสมัยนั้น ซึ่งเป็นชาวจีนจะอธิบายอย่างละเอียดและพาชมทุกซอกทุกมุม แต่ผู้เขียนฟังภาษาจีนไม่เข้าใจก็ต้องอาศัยให้ผู้ร่วมทัวร์แปลให้ฟังจึงได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน แต่ทุกคนที่เข้าใจภาษาจีนจะประทับใจมาก เมืองจีนในระยะนั้นยังเป็นชนบท มีการปลูกข้าวปลูกผักจนถึงขอบถนน แผ่นดินทุกตารางนิ้วใช้ทำประโยชน์อย่างคุ้มค่า บ้านเรือนเป็นกระต๊อบหรือกล่องขนาดเล็กกระจาย มีเด็ก ๆ จำนวนมากเดินไปโรงเรียน

แต่ในครั้งนี้การพาชมสถานที่ของมัคคุเทศก์ไทย เป็นเพียงเดินชะโงกดู การอธิบายก็สั้น ๆ การทัศนศึกษากลายเป็นเดินมาราธอน และสถานที่ท่องเที่ยวที่เพิ่มใหม่ คือ โรงถ่ายภาพยนตร์เรื่องสามก๊ก การแสดงจำลองการออกรบมีม้าวิ่งกันตลบทำเหมือนเรื่องยิ่งใหญ่ ผู้เขียนก็รู้สึกเฉย ๆ กับการแสดง มีการล่องเรือ ซึ่งเป็น

ฉากรบในสามก๊ก ภายในเรือมีการแสดงดนตรีพื้นบ้าน ส่วนการเปลี่ยนแปลงในเมืองเซี่ยงไฮ้มีมากจนจำไม่ได้ ตึกรามบ้านช่องของเมืองเซี่ยงไฮ้ก็เปลี่ยนเป็นตึกสูงสวยงาม ข้างทางประดับด้วยต้นไม้ดอกไม้สวนหย่อม ถนนในสมัยก่อนจะมีแต่รถจักรยาน ปัจจุบันมีรถยนต์มากมายรถติดเหมือนเมืองไทย ผู้คนก็มีแต่ผู้ใหญ่ซึ่งคงเป็นเด็กเมื่อสมัยผู้เขียนมาครั้งแรก ไม่มีเด็กเล็ก ๆ ให้เห็น ส่วนคนตั้งครรภ์ก็กลายเป็นสิ่งแปลก เนื่องจากนโยบายของประเทศจีนให้มีบุตรเพียง 1 คน คนจีนชอบบุตรชายจึงทำให้มีชายมากกว่าหญิง เป็นเรื่องธรรมดาที่บิดามารดาประกาศหาคู่ให้บุตรชายตามข่าว เพราะผู้หญิงหายากและหลายคนคงอยากอยู่เป็นโสด ไม่ต้องการมีบุตรให้เป็นภาระเหมือนในทุก ๆ ประเทศ และที่ประทับใจ คือ การไปนมัสการพระใหญ่ทัวร์พาไปดูพระที่เชิงเขา เพื่อชมเรื่องราวของพระพุทธเจ้าจากประสูติจนถึงตรัสรู้ ผู้เขียนได้ขึ้นไปชั้นบนสุด โดยจ่ายเงินเพิ่มเอง และได้กราบพระบาทของพระพุทธเจ้าครบ 10 นิ้ว ขนาดนิ้วประมาณแขนโอบรอบ ได้เห็นวัฒนธรรมของคนจีนที่กอดแต่ละนิ้วของพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ ความศรัทธา รู้สึกมีความสุขจริง ๆ

การอบรมหลักสูตรฝังเข็ม ก็จบลงโดยผู้เขียนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 4 กิโลกรัม เพราะในระหว่างเรียนภาคทฤษฎีมีการพักเลี้ยงน้ำชา กาแฟ 2 มื้อ ด้วยความเครียดระหว่างเรียนผู้เขียนรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น และเมื่อไปทัศนศึกษาในประเทศจีนเมนูอาหารก็มี

แต่ขาหมู แต่ละเมืองอวดอ้างว่าอร่อยที่สุดให้ชิมทุกมื้อ คงจะต้องไปปฏิบัติธรรมเดินจงกรมอีกหลายครั้งที่จะให้น้ำหนักกลับปกติ

เมื่อได้เป็นหมอฝังเข็มแล้วก็ไม่คิดว่าจะได้ใช้ประโยชน์จริง แต่ด้วยคุณก้อยน้องเขยยังไม่รู้สึกตัว ในระหว่างรอการฟื้นตัวก็เลยฝังเข็มให้โดยใช้จุดตามที่เรียนมา เพื่อให้ญาติทุกคนสบายใจ เป็นธรรมะจัดสรรให้ผู้เขียนไปเรียนฝังเข็มเพื่อมาฝังน้องเขย และน้องเขยก็เป็นเหมือนอาจารย์สอนผู้เขียน การฝังเข็มจะทำเกือบทุกวันและต้องปักเข็มค้างนานครึ่งชั่วโมง จึงมีการฝังเข็มญาติซึ่งมาเยี่ยมแถมให้ ก็ประสบความสำเร็จพอควร และเมื่อผู้เขียนไปปฏิบัติธรรมได้ปรารภกับพระอาจารย์ว่าการฝังเข็มทำให้เสียเวลาซึ่งมีน้อยอยู่ ฝังเข็มต้องทำเกือบทุกวัน การปฏิบัติธรรมคงไม่ก้าวหน้าและผู้เขียนก็รู้สึกสนุกกับการชื่นชมของผู้ป่วยว่าผู้เขียนเป็นผู้ใฝ่เรียนและมีความรอบรู้รอบด้าน โดยแท้จริงพระอาจารย์สนับสนุนให้ผู้เขียนเรียนเพื่อมาช่วยญาติธรรม แต่การฝังเข็มจะต้องมีประสบการณ์นาน 3-5 ปี จึงจะมีความชำนาญ ผู้เขียนยังไม่ทราบว่าเลือกไปเส้นทางใดดี ก็อาจจะต้องวางเข็มเพราะเวลาของตัวเองก็เหลือน้อยลงทุกวัน

ด้วยตั้งใจจะไปช่วยงานพระอาจารย์ อบรมกรรมฐานนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในวันที่ 6-12 กรกฎาคม ก็พยายามเร่งรัดทำงานที่ค้างระหว่างเรียนฝังเข็ม 3 เดือน โดยเฉพาะการเขียนบทความ อารมณ์ของผู้เขียนก็จางหายไปมาก ไม่สามารถจะเขียนได้เช่นเดิมต้องเสียเวลาฟื้นฟูอารมณ์ และก่อน

ไปวัดก็มีข้อเสนอให้ไปประชุมที่ประเทศเกาหลี 3 วัน ตั้งแต่วันที่ 3 - 5 กรกฎาคม เรื่องการรักษาโรคสะเก็ดเงิน ผู้เขียนยังไม่เคยไปประเทศเกาหลี ก็คิดว่าน่าจะลองไปดูโลกให้กว้างขึ้น แต่เนื่องจากการประชุมอัดแน่นด้วยวิชาการทั้ง 2 วัน จึงมีรายการทัศนศึกษาเพียงครึ่งวัน ทราบว่าคนไทยชอบมาเที่ยวเกาหลีเพราะนิยมละครเกาหลี ผู้เขียนไม่ได้ติดตามรายการโทรทัศน์แต่พอทราบว่ามีเรื่องแดจังกึมซึ่งดังมาก ๆ และในปัจจุบันก็เรื่องหมอโฮจุน ก่อนเข้าประชุมทางผู้จัดได้พาไปชมพระราชวังฤดูร้อนซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงาม แต่สภาพภายในไม่มีเครื่องตกแต่งเหลือ ทหารญี่ปุ่นได้ลักขโมยออกไปหมด ฟังเรื่องทหารญี่ปุ่นทำร้ายร่างกายและจิตใจเด็กสาวชาวเกาหลี จึงเข้าใจว่าทำไมคนเกาหลีจึงเกลียดและโกรธชาวญี่ปุ่น ประเทศเกาหลีนับถือศาสนาพุทธนิกายโซเก แต่เนื่องจากวัดจะอยู่ไกล และมักอยู่บนเขาสูง บรรยากาศคงวิเวกดี ผู้เขียนไม่มีโอกาสได้ไป มีอยู่เพียงวัดเดียว คือวัดโซเกซา ซึ่งอยู่ใจกลางเมืองโซล ได้ไปกราบนมัสการพระพุทธรูปใหญ่ 3 องค์ ตั้งเรียงกันแบบมหายาน ซึ่งผู้เขียนเองก็ยังไม่ได้ศึกษารายละเอียดแต่จากการไปประเทศจีน วัดก็จะมีลักษณะคล้ายกัน คนเกาหลีมานั่งสมาธิกันแน่นวัด โดยการก้มกราบหรือนับลูกปัด หลังจากกราบพระ ก็เดินดูภายนอกวัด มีเจดีย์บรรจุพระสารีริกธาตุซึ่งได้จากประเทศไทย คนเกาหลีก็คงคล้ายคนไทย คือ ชอบบนขอให้พระช่วย วัดนี้จึงกลายเป็นที่ซึ่งคนมากราบไหว้บนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ทั้งด้านการศึกษา

และหน้าที่การงานแต่จะทำอย่างสงบๆ ไม่มีการรำถวายเหมือนเมืองไทย

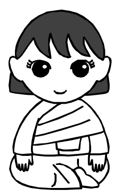
การประชุมก็มีตลอดวัน และพักด้วยการรับประทานอาหารแบบเกาหลี หมูย่าง ผักกิมจิ สาหร่ายให้ชิม หลายคนเคยได้ชมละครแดจังกึมก็คงเคลิบเคลิ้มไปกับรสอาหาร ผู้เขียนก็พยายามรับประทานให้น้อยลงเพราะเกรงเรื่องน้ำหนักตัว อาหารเกาหลีจะมีรสชาติดีกว่าอาหารจีน

เมื่อกลับมาถึงกรุงเทพฯ ใกล้เที่ยงคืน ตื่นเช้าไปฝังเข็มผู้ป่วยและน้องเขยก็ถึงเวลาต้องเดินทางไปวัดต่อในตอนค่ำ อยู่วัด 1 สัปดาห์จึงกลับมาทำงานฝังเข็มต่อ หลายคนเข้าใจว่าผู้เขียนจบหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเชี่ยงไฮ้ แล้วยังไปดูงานเรื่องฝังเข็มที่เกาหลีเพิ่มทักษะต่อ

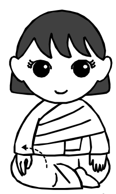
จึงเห็นผู้เขียนเป็นหมอฝังเข็มเหมือนในละครเกาหลี แล้วจะวางเข็มได้หรือนี่!!!



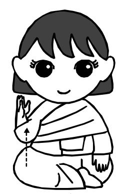
วิธีการปฏิบัติการเจริญสติ
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



๑. วางฝ่ามือทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า



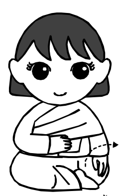
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



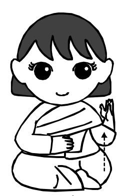
๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว
และหยุด



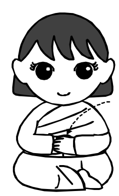
๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุด



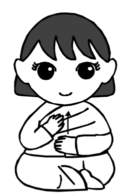
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



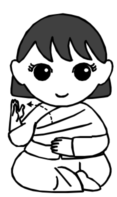
๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว



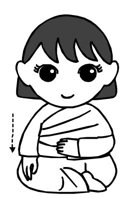
๗. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ



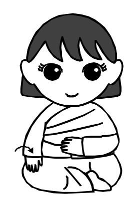
๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



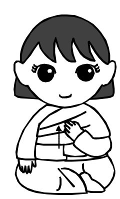
๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว และหยุด



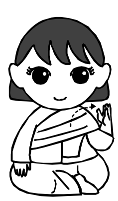
๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด



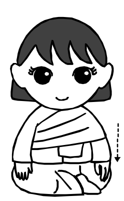
๑๑. คว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว และหยุด



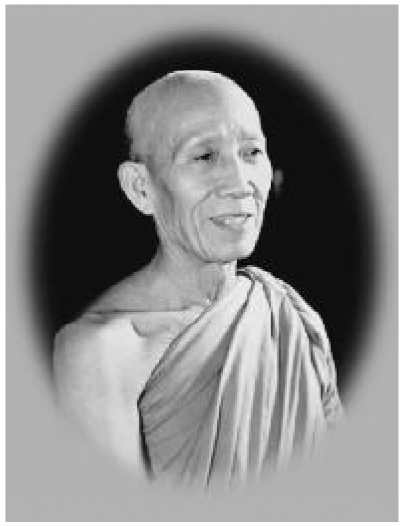
๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว และหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด

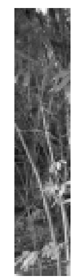


วิธีการปฏิบัติการเจริญสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลักสูตรการอบรมการเจริญสติ

หลวงตา (พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ) จะปรับไปตามสภาพผู้มาปฏิบัติ ไม่ได้เป็นหลักสูตรตายตัว แต่การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น ก็จะเป็นกิจกรรมหลักมาโดยตลอด ตอนหลังมีสถาบันหน่วยงานมีความต้องการขอหลักสูตรเพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติต้นสังกัด หลักสูตรการอบรมได้มีการพัฒนาโดยลำดับ โดยเฉพาะในเรื่องธรรมะบรรยาย หลวงตาได้ปรับให้กับผู้ปฏิบัติในแต่ละวัน ดังนี้



















วันที่มาถึง

07.00-1700 น. จัดเตรียมสถานที่พัก แต่งกายสุภาพ (ชุดขาว)
18.30-20.30 น. พิธีบวช/รับศีล 8 ปฐมนิเทศ

วันที่ 1 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. สติคืออะไร ? ทำไมต้องเจริญสติ ?
07.00-11.00 น. ฝึกปฏิบัติ
12.30-17.00 น. เจริญสติร่วมกันในศาลา
18.30-20.30 น. ความรู้ทางโลก-ความรู้ทางธรรม (โลกียธรรม-โลกุตรธรรม)

วันที่ 2 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. อุปสรรคการปฏิบัติธรรมกับการแก้ไข (นิวรณ์ธรรม 5 อย่าง)
07.00-11.00 น. แยกกลุ่มปฏิบัติ
12.30-17.00 น. แยกกลุ่มปฏิบัติ
18.30-20.30 น. ทุกข์กาย-ทุกข์ใจกับการปล่อยวาง (รู้ทันอุปาทานในธาตุ 4 ขันธ์ 5)

วันที่ 3 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. ประสบการณ์การเจริญสติ (วีดิทัศน์ผู้ฝึกใหม่)
07.00-11.00 น. ศึกษานิทรรศการ
- พุทธประวัติ/วันสำคัญ
- มงคล 38 ประการ
- พระมาลัยสูตร ปริศนาธรรม

- อสุภะ- ฮีต 12 คอง 14

12.30-17.00 น. ฝึกปฏิบัติ

18.30-20.30 น. พุทธประวัติปริทัศน์
(ภาษาคน-ภาษาธรรม-ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ)

วันที่ 4 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. ดูกาย เวทนา จิต ธรรม (พัฒนาการของสติปัฏฐาน 4)

07.00-11.00น. ฝึกปฏิบัติ (เจริญสติกับการทำงาน เช่น ร่วมกันปัดกวาด ทำความสะอาดถนนหนทาง ปลูกต้นไม้ทำความสะอาด ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา)

12.30-17.00 น. ฝึกปฏิบัติ

18.30-20.30 น. อริยสัจในชีวิตประจำวัน (ความจริงของชีวิต)

วันที่ 5 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. การเห็นธรรม ลำดับอารมณ์กรรมฐาน การเจริญสติ สมถะ วิปัสสนา/วิปัสสนูปกิเลส

07.00-11.00 น. ฝึกปฏิบัติ

12.30-17.00 น. ฝึกปฏิบัติ

18.30-20.30 น. ทศชาติชาดกปริทัศน์ ปริศนาธรรมในวรรณคดีอีสาน นิทานไทยบางเรื่อง ผญาปรัชญาชีวิตที่ควรแก่การเรียนรู้

วันที่ 6 ของการปฏิบัติธรรม

04.30-06.00 น. ปัจจุบันธรรม (สติ) กับการตัดความคิด/วางอารมณ์ กฎไตรลักษณ์กับสรรพสิ่ง

07.00-11.00 น. ฝึกปฏิบัติ

12.30-17.00 น. ฝึกปฏิบัติ

18.30-20.30 น. พุทธธรรมกำมือเดียว ปฏิจจสมุปบาท แก่นพุทธศาสน์

วันที่ 7 ของการปฏิบัติธรรม (วันสุดท้าย)

04.30-06.00 น.	การปฏิบัติธรรมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน (พุทธธรรมประยุกต์ โลกธรรม 8 เทวธรรม 2 สัปปุริสธรรม 7)
07.00-11.00 น.	บำเพ็ญสาธารณกุศล ทำความสะอาดสถานที่พัก ที่ปฏิบัติ / ห้องน้ำ สุขา
12.30 น.	สัมมนา ประเมินผล พิธีลาสิกขา / ขอขมา
14.30 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ





หมายเหตุ : หลักสูตรระยะเวลา 7 วัน ตารางอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเหมาะสม

ที่มา : www.watsomphanas.com

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ รศ.พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน

ทำงาน สาขาตจวิทยา
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่พัก 8/36 ถนนภูมิเวท
อ. ปากเกร็ด
จ. นนทบุรี 11120

วันเกิด 15 มีนาคม 2489

ตำแหน่งปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์
- อาจารย์พิเศษ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อาจารย์พิเศษคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พ.ศ. 2534 - ปัจจุบัน
- อนุกรรมการการศึกษาวิจัยความปลอดภัยและประสิทธิภาพของตำรับยาแผนปัจจุบันที่ใช้สำหรับมนุษย์ พ.ศ. 2543 - ปัจจุบัน
- กรรมการสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2543 - ปัจจุบัน
- อนุกรรมการว่าด้วยฉลากและการโฆษณาเครื่องสำอาง กองควบคุมเครื่องสำอาง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ตำแหน่งในอดีต

พ.ศ. 2529 - 2533 ประธานวิชาการสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่ง

	ประเทศไทย
พ.ศ. 2532 - 2535	อนุกรรมการและเลขานุการฝึกอบรมและสอบความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาตจวิทยา แพทยสภา กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2532 - 2535	หัวหน้าหน่วยผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2535 - 2537	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรค สาขาโรคผิวหนัง เพื่อจัดตั้งมาตรฐานการบำบัดรักษาโรคผิวหนังของกระทรวงสาธารณสุข

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2514	แพทยศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2516	ป. วิชาชีพชั้นสูง สาขาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2518	วุฒิบัตร สาขาอายุรศาสตร์ แพทยสภา
พ.ศ. 2520	วุฒิบัตร สาขาตจวิทยา แพทยสภา

การศึกษาอบรมและดูงาน

พ.ศ. 2521-2523	Salford Skin Hospital, manchester University, England
พ.ศ. 2532	Phototherapy, Photochemotherapy in Department of Dermatology I, University of Veinna, Austria.
พ.ศ. 2533	Day care facilities for psoriasis, Slade Hospital, Department of Dermatology

University of Oxford, England.

ผลงานวิจัย

พ.ศ. 2541 การศึกษาประสิทธิภาพของวุ้นว่านหางจระเข้เพื่อป้องกันและรักษาผิวไหม้แดดและผิวคล้ำ จากรังสีอัลตราไวโอเลต (Efficacy of aloe vera gel in prevention and treatment of sunburn and suntan)

พ.ศ. 2542 การศึกษาประสิทธิภาพของครีมวิตามิน ซี(VC-PMG) และครีมวิตามิน อี เพื่อป้องกันและรักษารอยผิวคล้ำจากรังสีอัลตราไวโอเลต (Efficacy of topical vitamin C derivative (VC-PMG) and topical vitamin E in prevention and treatment of suntan skin.)

งานวิจัยร่วมกับนิสิตปริญญาโท

พ.ศ. 2531 พญ. วัลย์วิสา วิจิตรพันธ์ นิสิตแพทย์ปริญญาโท เรื่อง *"ประสิทธิภาพการกันแดดของวุ้นว่านหางจระเข้เปรียบเทียบกับยากันแดดมาตรฐาน (Sunscreen efficacy of Aloe Vera comparing with standard sunscreen , 5% Paraaminobenzoic acid cream)"*

พ.ศ. 2536 พญ. ศิริวรรณ วนานุกูล นิสิตแพทย์ปริญญาโท เรื่อง *"Eczematous skin reaction from patch testing with aeroallergens in atopic children with and without atopic dermatitis."*

พ.ศ. 2537 น.ส. อรวรรณ เนตรถนอมศักดิ์ นิสิตสหสาขาวิชาเภสัชวิทยา เรื่อง *"ศึกษาเปรียบเทียบการเอื้อประโยชน์ของยาเม็ดอะไซโครเวียในคนไทย"*

พ.ศ. 2538 พญ. รุจิรัตน์ รัตนศิลา นิสิตแพทย์ปริญญาโท

เรื่อง *"การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับยาเมท็อกซี-โซราเลนในซีรั่ม และปฏิกิริยาต่อรังสีอัลตราไวโอเลต เอ ในผู้ป่วยคนไทยที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน (Study of Correlation Between Serum Methoxypsoralen Level and UVA Photosensitivity in Thai Psoriatic Patients)"*

พ.ศ. 2542 พญ. อาสิรี ศรีวราพงศ์ นิสิตแพทย์ปริญญาโท
เรื่อง *"การประมาณค่าความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเลต เอ ของสารกันแดด 6 ชนิด ในผิวหนังของคนไทย"*

พ.ศ. 2542 พญ. ชลิศา สวรรค์สรรค์ นิสิตปริญญาโท
เรื่อง *"ผลของวิตามินซี, วิตามินอี และอินโอเมททาซีนชนิดทาในการลดความแดงที่เกิดหลังการฉายรังสีอัลตราไวโอเลต (Effect of topical vitamin C, vitamin E and indomethacin on UVB-induced erythema.)"*

พ.ศ. 2543 พญ. อิษฎา เขจรนันท์
เรื่อง "ผลการรักษาของ วิซี-พีเอ็มจี ต่อความเข้มของสีผิวเมื่อเทียบกับยาหลอกในหญิงที่เป็นฝ้า (Therapeutic effect of VC-PMG to Hyperpigmented Skin compared with placebo in woman patients with melasma.)"

งานวิจัยที่กำลังทำอยู่

- การศึกษาประสิทธิภาพของครีมวิตามิน ซี (VC-PMG) และครีมวิตามิน อี เพื่อป้องกันและรักษารอยผิวคล้ำจากแสงอัลตราไวโอเลต-เอ (Efficacy of topical vitamin C derivative (VC-PMG) and topical vitamin E in prevemtion and treatment of ultraviolet A suntan skin.

- ประสิทธิภาพของครีมโคจิกเอซิค และอินโดเมทาซิน การป้องกันและรักษารอยผิวคล้ำจากรังสีอัลตราไวโอเลต (Efficacy of Kojic acid cream and endomethacin gel in prevention and treatment of suntan."

การแสดงผลงานในระดับนานาชาติ

พ.ศ. 2531 *"Evaluation of topical corticosteroid efficacy by vasocontrictor test"* ในการประชุม 8th Regional Conference of Dermatology ณ เมืองบาหลี ประเทศอินโดนีเซีย

20-21 พ.ค. 2533 *"Intestinal involvement in Juvenile hyaline fibromatosis"* ในการประชุม Clinical Dermatology in the year 2000 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ

18-21 พ.ค. 2536 "Depigmented hypocupremic hair induced by Zinc therapy in Zinc deficiency breast-fed infant" ในการประชุม Clinical Dermatology in the year 2000" ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย

22-24 มิ.ย. 2536 *"Allergic contact dermatitis to desoxymethasone cream"* ในการประชุม 1st Asia-Pacific Environmental & Occupational Dermatology Symposium ณ National Skin Center ประเทศสิงคโปร์

การร่วมประชุมวิชาการระหว่างประเทศ

26-30 ม.ค. 2532 *"Fourth international symposium an the treatment of psoriasis and psoriasis arthritis"* เมืองเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล

พ.ศ. 2529-31 *"7th, 8th Reginol conference of dermatology in Thailand"*

25-27 พ.ค. 2536 *“2nd Asia-Pacific environmented and Occupational dermatology symposium in Thailand.”*

10-14 ก.พ. 2536 *“Update in topical dermatology โดย International society of dermatology”*

พ.ศ.2533,36,39 *“Clinical dermatology 2000.”* ที่ประเทศอังกฤษ, ประเทศออสเตรีย และประเทศแคนาดา

16-20 มิ.ย. 2540 *“19th World congress of Dermatology”* ณ เมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

21-23 ต.ค. 2542 *“International Contact Dermatitis Course”* จัดโดย St. John’s Institute of Dermatology, London and The Institute of Dermatology, Thailand.

การเป็นวิทยากร

พ.ศ. 2528-ปัจจุบัน อบรมระยะสั้นสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย เรื่อง *“Pigmentary disorders”*

พ.ศ. 2532-ปัจจุบัน Diploma Course in Dermatology สถาบันโรคผิวหนัง เรื่อง *“Papulosquamous II , Phototoxic and photoallergy”*

พ.ศ. 2531 ประชุมวิชาการประจำปี 2531 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเรื่อง *“ผมร่วง”*

23-24 ก.ค. 2535 การดูแลรักษาผู้ป่วยนอกทางอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เรื่อง *“Cosmetic dermatology”*

13 มี.ค. 2535 ประชุมฟื้นฟูวิชาการประจำปี ครั้งที่ 33 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล เรื่อง “Contact Dermatitis”

7 ส.ค. 2535 การประชุมวิชาการของโรงพยาบาลโรงงานยาสูบ ณ

	ห้องประชุมฝ่าย โรงพยาบาลโรงงานยาสูบ เรื่อง *"ผิวงามตามวัย"*
19 ส.ค. 2535	โครงการฝึกอบรมโรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็กแก่แพทย์ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารสุขและแพทย์ประจำศูนย์บริการสาธารณสุขของสำนักอนามัย ณ ห้องประชุมชั้น 4 ตึกสูติกรรม วชิรพยาบาล เรื่อง *"โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก"*
29 ม.ค. 2536	อบรมโครงการโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ณ ห้องประชุมโครงการโรคเอดส์ สภากาชาดไทย เรื่อง *"Clinical management of HIV disease"*
16 มี.ค. 2537	ประชุมวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่อง *"Laser Update"*
21-22 เม.ย. 2537	อบรมระยะสั้น ของชมรมป้องกันดูแลรักษาโรคเอดส์แห่งประเทศไทยร่วมกับ Harvard Medical School และ World AIDS Foundation ณ ห้องประชุมโครงการโรคเอดส์ ตึกคลินิกนิรนาม สถานเสาวภา สภากาชาดไทย เรื่อง *"Clinical management of HIV disease"*
11 พ.ย. 2537	เสวนาปัญหาโรคผิวหนัง (Skin forum) ที่ห้องประชุมประจวบ ตึกมหาวชิราลงกรณ์ ชั้น 3 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ เรื่อง *"New Drugs in Dermatology"*
21-23 ธ.ค. 2538	ประชุมวิชาการ ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย เรื่อง *"โรคผิวหนังเกี่ยวอะไรกับช่องปาก"*
พ.ศ. 2538	การประชุมทางการแพทย์และสาธารณสุข จังหวัดกาญจนบุรี เรื่อง *"สุขภาพหลังวัย 40 (Your health after 40)"*

8 มี.ค. 2539	ประชุมวิชาการ รพ. สมเด็จ ณ ศรีราชา เรื่อง *"Phototherapy"*
13 ต.ค. 2540	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย หลักสูตรประกาศนียบัตรเฉพาะทาง สาขาวิชาการพยาบาลผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์และผู้ป่วยเอดส์ เรื่อง *"Skin manifestation : Diagnosis & Treatment"*
29 ก.ย. 2542	ชมรมเพื่อนวันพุธ เรื่อง *"โรคผิวหนังที่พบบ่อยในผู้ติดเชื้อ HIV"*
25 ส.ค. 2542	การประชุมวิชาการทางการแพทย์และสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี ประจำปี 2542 เรื่อง *"ทำไฉนให้ผิวงาม"*
8 ธ.ค. 2542	ประชุมจุฬา ฯ วิชาการ 2542 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่อง *"งามข้ามสหัสวรรษ"*

งานตีพิมพ์

- Tanniran Tannirandorn Y, Trivijitsilp P, Huiprasert P. *"Impetigo Herpetiformis in Pregnancy"*. Chula Med J 1978; 3(11) : 905-910.
- Chaitanuvoung S, Huiprasert P. *"Colloid Milium"*. Trans Derm Soc Thai 1983; 2: 40-43.
- Noppakun N, Huiprasert P, Vibhagool A, Israsena S. *"Cutaneous drug eruptions"*. Chula Med J 1984 Jan; 28(1) : 75-86.
- Huiprasert P. *"Alopecia due to Thallium"*. Thai J Dermatol 1985; 1:25-28.
- Deesomchok U, Huiprasert P, Tumrasvin T. *"Behcet's disease(B.D.) or Behcet's syndrome"*. Chula Med J 1985 May; 29(5) : 639-653.
- Huiprasert P, Korkij W, Siriyoung T. *"Infectious Syphilis"*. Chula Med J 1985 Jun; 29(1) : 115-124.

- Huiprasert P. *"Diabetic Scleroderma".* Thai J Dermatol 1986; 2(1) : 21-24.
- Huiprasert P, Sriwatana S, Thamapornpilas C. *"A case of Juvenile Hyaline Fibromatosis".* Thai J Dermatol 1987; 3(1) : 59.
- Huiprasert P, Tungtrakul P, Poolpol S. *"Evaluation of Topical Corticosteroids Efficacy by Using Vasoconstrictor".* Thai J Dermatol. 1987; 3(2) : 65-69.
- Huiprasert P,Tungtrakul P.*"Juvenile Xanthogranuloma".* Thai J Dermatol 1987; 3(2): 91-95.
- Huiprasert P. *"Sulfasalazine for Psoriasis in Chulalongkorn Hospital".* Thai J Dermatol 1991; 7(1) : 93.
- Wananukul S, Huiprasert P, Pongprasit P. *"Eczematous skin reaction from patch testing with aeroallergens in atopic children with and without atopic dermatitis".* Pediatric Dermatology 1993 Sep; 10(3) : 209-13.
- Huiprasert P., *"Fluticasone propionate vs Flucinolone acetonide in the treatment of severe endogeneous eczema".* Thai J Dermatol 1998; 14 : 133-8.
- Huiprasert P., Kullavanijaya P., Gritiyarangsan P., Leenutaphong V. *"Treatment of Psoriasis Vulgaris with Topical Vitamin D Analogue (Calcipotriol)"* : Open Multicenter Study. J Med Assoc Thai. Oct. 1999, Vol.82, No.10 : 973-976.

แบบฟอร์มใบสั่งซื้อหนังสือ **สำนักพิมพ์ฟรีดอม**

ผู้สั่งซื้อ ....

ชื่อ-นามสกุล ....

ที่อยู่ (สถานที่ให้จัดส่งหนังสือ) ....

....

โทรศัพท์..อีเมล ....

รายละเอียดของหนังสือที่จะสั่งซื้อ

ลำดับ	ชื่อหนังสือ	จำนวน (เล่ม)	ราคา(บาท)	รวมราคา
			รวมทั้งสิ้น	

(ส่วนลด 10% จากราคาปก ***ฟรี!*** ค่าจัดส่ง ระยะเวลาในการจัดส่ง ประมาณ 2-6วันทำการ)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่..08-6794-0077

วิธีการสั่งซื้อ

เขียนใบสั่งซื้อ พร้อมหลักฐานการชำระเงิน ส่งมาที่ :

- สำนักพิมพ์ฟรีดอม 2 /230 หมู่ 1 แขวงสายไหม เขตสายไหม กทม. 10220
- หรือ ส่งแฟ็กซ์มาที่ 0-2991-8954

วิธีการชำระเงิน

- ชำระผ่านเคาเตอร์ธนาคาร หรือ ที่ตู้ATM ชื่อบัญชี หจก. สำนักพิมพ์ฟรีดอม

ธนาคารกสิกรไทย เลขบัญชี 022-2-62616-3 สาขาสะพานใหม่ดอนเมือง บัญชีออมทรัพย์

ธนาคารกรุงไทย เลขบัญชี 567-0-00930-4 สาขาย่อยตลาดวงศกร บัญชีออมทรัพย์

(ใบสั่งซื้อ สามารถถ่ายเอกสารได้ กรุณาเขียนด้วยตัวบรรจง)

บันทึกเส้นทางธรรมของคุณ